

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

UM OLHAR SOBRE A SOLIDÃO FEMININA E
OS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS
NAS HISTÓRIAS DE BRASILEIRAS E MEXICANAS

Kirlla Cristhine Almeida Dornelas

VITÓRIA
2010

KIRLLA CRISTHINE ALMEIDA DORNELAS

UM OLHAR SOBRE A SOLIDÃO FEMININA E
OS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS
NAS HISTÓRIAS DE BRASILEIRAS E MEXICANAS

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo como requisito parcial para a obtenção do grau de Doutor em Psicologia.

Área de concentração: Processos Psicossociais

Orientador: Prof. Dr. Agnaldo Garcia.

UFES
Vitória, Setembro de 2010.

UM OLHAR SOBRE A SOLIDÃO FEMININA E
OS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS
NAS HISTÓRIAS DE BRASILEIRAS E MEXICANAS

KIRLLA CRISTHINE ALMEIDA DORNELAS

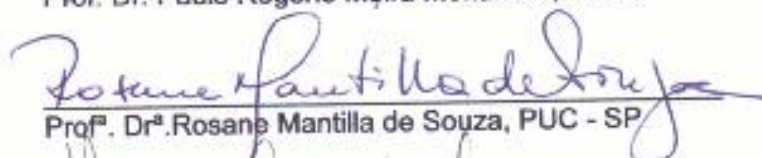
Tese submetida ao Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau de Doutor em Psicologia.

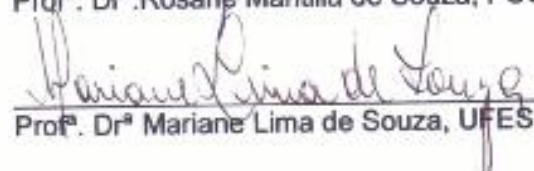
Aprovada em 24 de setembro de 2010, por


Prof. Dr. Agnaldo Garcia – Orientador, UFES


Prof. Dr. Maria Cristina Smith Menandro, UFES


Prof. Dr. Paulo Rogério Meira Menandro, UFES


Prof. Dr. Rosane Mantilla de Souza, PUC - SP


Prof. Dr. Mariane Lima de Souza, UFES

Às melhores companhias: Filipe, Bárbara e Alana.

AGRADECIMENTOS

Concluir uma tese é a realização de um sonho que carrego há muitos anos, embora, não tenha muito claro quando este desejo começou e, que de certa forma, achava que tinha esquecido ao iniciar a minha carreira profissional. Apesar dos cursos que freqüentei neste período, somente voltei ao Departamento de Psicologia, 6 anos após de formada, para fazer a entrevista para o Mestrado. Posteriormente a este retorno, o caminho de continuar, de brincar de cientista, parece natural. Eu adoro estudar, sou curiosa demais para parar, talvez, isto tenha relação com o fato de que aos 6 anos de idade, a Secretaria Estadual de Educação de Minas Gerais me impediu de continuar a frequentar a escola porque eu não tinha a idade adequada para a primeira série. Lembro-me que a diretora me chamou na sala, juntamente com uma menina chamada Cristina, para comunicar a decisão do governo e que iria conversar com nossos pais. A minha colega nem ligou, mas eu disse “para o pré eu não volto, vou ficar em casa até o ano que vem”. Foi uma semana de choro e bico, mas a tia Neuza (este era o nome da diretora) não se conformou em saber que eu estava tão triste e foi até BH falar com o Secretário e solicitar o meu retorno à classe... Portanto, este agradecimento tem que começar pela tia Neuza, por ter lutado pelo meu sonho de menina de aprender.

Estudar para mim ainda tem esta magia, mas hoje, tenho mais consciência que uma graça deste processo são os encontros que este espaço proporciona, por isso, agradeço:

Aos professores do Programa de Pós-Graduação em Psicologia pelos incentivos, desafios e transformações.

À Lúcia, secretária do Programa, nossos olhos e ouvidos, que sempre foi muito carinhosa e atenciosa comigo.

Aos professores da banca examinadora que aceitaram o convite para contribuir para este trabalho. Em especial, à Cristina Menandro e Paulo Menandro, a opção por vocês é o resultado da minha profunda admiração pessoal e profissional.

Paulo foi meu orientador na graduação, uma referência de postura e na maneira de conduzir a relação com os alunos, e gosto do tom humorado como se refere a mim, embora ache que não me leve a sério.

Cris é um carinho, uma alegria, cuja presença sempre me fortaleceu nos momentos de dúvidas.

Agradeço aos professores e colegas da RedePso por fomentar minha curiosidade. Um carinho a mais pelas amigas do “Sobre Mulheres” (Mari, Paola – tá fazendo falta aqui, e Thais) e do grupo de “Paternidade” (Sibelle – queridíssima).

Nesta tese, várias foram as pessoas que ouviram sobre o assunto solidão seja no sentido acadêmico, seja no pessoal, mas que sem elas, este trabalho não teria sentido: Mirian (meiguice e acidez), MariE (carinho puro), MariA (trabalho e admiração), Thais Caus (alegria e força), Daniel (saudades!), Alex (ombros quadrados, mas acolhedores), Cinthia (energia) e todos os colegas que sempre incentivaram este processo.

Tem ainda a galera do Mestrado que continuou e apesar de não estarmos mais tão juntos, dá aquela sensação de pertencer a uma turma: Daniel e Miriam – já citados, mas tem os sorrisos e os “ois” da Aline, Alexandre e Claudia.

Ao Agnaldo, meu orientador, por possibilitar a continuidade do meu encanto com o estudo e acreditar no meu trabalho. “Caminhamos...”

Ao CNPq pelo apoio a pesquisa, sem o qual este trabalho não seria possível.

A Santiago por la fuerza, el cariño y dedicación durante las clases de preparación para la prueba de aptitud.

Além das interações mediadas pelos estudos e a universidade, a produção da tese interfere nos relacionamentos além deste muro. Por mais que as pessoas apóiem, elas não conseguem compreender o porquê de ficar tanto tempo no computador, um trabalho que durante anos, e elas não conseguem visualizar.

Ao Bruno pela amizade e, apesar, de ainda não ter voltado para o Programa sempre está disponível e presente: Amigo para toda a vida.

A Catarina, Agnes e Geovana, amigas que não desistiram de mim, e sempre cobram a minha presença. Obrigada pelo carinho e por poder contar com vocês, incondicionalmente.

À Michê, Iorrana, Fê, Maurita, amigas do coração, saudades.

Ao Marcelo, apesar da distância, sempre presente, na obra, na vida e na alma.

Ao Cel, por compartilhar a solidão.

À minha família por suportar as variações de humor, o não, os choros e o exílio. Apesar de não compreenderem muito bem a importância disto tudo, sempre lutaram pelos meus sonhos. Sou grata. Amor.

Ao Hudson, Lídia e Flavita, mais do que apoio frívolos são amizades encontradas neste percurso. Importantíssimos para que eu não me perdesse. Assim como os trabalhos extras na Futura e Merccato.

À cada uma das mulheres que se dispôs a contar suas histórias e me deixar conhecer suas solidões. Sinto-me honrada.

Por fim, à solidão pela companhia.

Dentro de mim, àquela menina sorri, feliz!

“E ninguém sou eu, e ninguém é você. Esta é a solidão”.

Clarice Lispector

“Enquanto não atravessarmos a dor de nossa própria solidão, continuaremos a nos buscar em outras metades. Para viver a dois, antes, é necessário ser um”.

Fernando Pessoa

“Três palavras inglesas podem tornar-se o símbolo do liame invisível que nos une uns aos outros. As palavras são ALONE (que significa sozinho) e ALL ONE (que significa todos unidos); a única coisa que os diferencia é uma letra a mais, em L, que acredito ser de LOVE, ou seja, amor”.

Pasquale Lónata

RESUMO

Dornelas, K. C. A. (2010). *Um Olhar Sobre a Solidão Feminina e os Relacionamentos Interpessoais nas Histórias de Brasileiras e Mexicanas*. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória.

O ser humano é social. Esse comentário quase clichê chama atenção para a importância das relações interpessoais para a constituição do indivíduo. Portanto, a limitação nos relacionamentos interpessoais causaria grande sofrimento e conseqüentemente, solidão. Os estudos sobre o fenômeno apresentam a solidão como um sentimento desagradável em virtude de relações indesejáveis ou deficientes. Além disto, a solidão pode ocorrer tanto na presença quanto na ausência de pessoas. Apesar da representação da solidão como algo ruim, esta experiência também pode ser considerada como positiva, neste caso, trata-se da solidão. A solidão é uma experiência específica para cada pessoa a partir de seus aspectos socioculturais e ambientais. As transformações dos papéis femininos, como a inserção no mundo do trabalho, por exemplo, podem ter ampliado a rede social das mulheres e deslocado, seus interesses, para além de maridos e filhos. Ainda assim, o peso sociocultural da solidão parece ser maior para as mulheres. Este trabalho tem como objetivo investigar a experiência da solidão para mulheres brasileiras e mexicanas nos relacionamentos interpessoais: amizade, relacionamento romântico e família. Para isto, pretendemos: (a) analisar a experiência da solidão em seus aspectos sociais e emocionais; (b) relacionar os diferentes tipos de relacionamentos interpessoais e a experiência de solidão; (c) analisar as estratégias de enfrentamento da solidão; (d) analisar a importância da

solidude e suas conseqüências para os relacionamentos interpessoais. A solidão é um fenômeno complexo e multidimensional, diante disto, a perspectiva dialética de Hinde sobre os relacionamentos interpessoais orienta a nossa análise. Nossa fonte de dados é composta por relatos de brasileiras e mexicanas a respeito da solidão em relação aos amigos, a solidão no relacionamento romântico, a solidão na família e as estratégias de enfrentamento. Além disto, as participantes escreveram sobre os momentos em que buscam estar sozinhas e a importância disto e preencheram um quadro avaliativo sobre suas redes de relacionamentos significativos. Participaram da pesquisa 30 pessoas, 15 brasileiras e 15 mexicanas, entre 25 e 40 anos, inscritas em cursos de pós-graduação. Toda a coleta foi realizada via correio eletrônico. Os dados demonstram que a solidão faz parte dos tipos de relacionamentos pesquisados e tem significados diversos de acordo com a relação e o contexto em que ocorre. Algumas limitações nos relacionamentos interpessoais são apontadas. As participantes utilizam diferentes estratégias para enfrentamento da solidão. A solidude também faz parte dos relacionamentos interpessoais. A análise procura lançar um olhar sobre a solidão feminina e propor um modelo de compreensão do fenômeno.

Palavras-chave: Solidão. Solidão Feminina. Solidude. Relacionamentos Interpessoais. Pesquisa Transcultural.

ABSTRACT

Dornelas, K. C. A. (2010). A look at the women's loneliness and interpersonal relationships in Brazilian and Mexican stories. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória.

Human beings are social. That comment cliché pay attention to the importance of interpersonal relationships in the constitution of the individual. Therefore, the limitation in interpersonal relationships, consequently cause great suffering, loneliness. Studies on the phenomenon have loneliness as an unpleasant feeling due to undesirable or disabled relationships. Moreover, the loneliness can occur in the presence or absence of people. Despite the representation of loneliness as something bad, this experience can also be seen as positive in this case it is the solitude. Loneliness is a special experience for each person from their socio-cultural and environmental. The transformations of the female roles, such as entering the world of work, for example, may have magnified the social network of women and displaced, their interests, apart from their husbands and children. Still, the social pressure seems to be stronger on women. This work aims to investigate the experience of loneliness for Brazilian and Mexican women in interpersonal relationships: friendship, romantic relationship and family. Objectives: (a) review the experience of loneliness in their social and emotional aspects, (b) to relate the different types of interpersonal relationships and the experience of loneliness, (c) examine the coping strategies of loneliness, (d) analyze the importance of solitude and its consequences for interpersonal relationships. Loneliness is a complex and multidimensional phenomenon, before this, the dialectical perspective of Hinde

on interpersonal relationships guide our analysis. Our data source are reports of Brazilian and Mexican about the loneliness in relation to friends, the loneliness in romantic relationships, loneliness and family, and the coping strategies. In addition, the participants write about the times when seek to be alone, the importance of this and evaluated their relationship networks. 30 participants were in the study, 15 Mexican and 15 Brazilian, between 25 and 40 years, enrolled in graduate courses. The entire search was done via email. The data show that loneliness is part of the types of relationships and has researched several meanings according to the relationship and the context in which it occurs. Some limitations in interpersonal relationships are suggested. The participants used different strategies for coping with loneliness. Solitude is also part of interpersonal relationships. The analysis seeks to take a look at the women's loneliness and propose a model for understanding the phenomenon.

Keywords: Loneliness. Women loneliness. Solitude. Interpersonal Relationships. Cross-Cultural Research.

RESUMÉ

Dornelas, K. C. A. (2010). Un regard vers la solitude féminine et les relations interpersonnelles dans les histoires brésiliennes et mexicaines. Tese de Doutorado, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória.

Les êtres humains sont d'ordre social. Ce commentaire presque cliché attire l'attention par rapport à l'importance des relations interpersonnelles dans la constitution de l'individu. Par conséquent, la limitation dans les relations interpersonnelles causera de grandes souffrance et un sentiment de solitude. Les études sur ce phénomène présente la solitude comme une sensation désagréable en raison des relations indésirables ou handicapées. De plus, la solitude peut se produire à la fois en présence et en l'absence de personnes. Bien que la représentation de la solitude puisse être mauvaise, cette expérience peut également être considérée comme positive dans ce cas, il s'agirait de "solitude". La solitude est une expérience unique pour chaque personne à partir de leur situation socio-culturel et environnemental. Les transformations des rôles féminins, commel'incorporation dans le monde du travail, par exemple, peut avoir amplifié le réseau social des femmes et déplacé, leurs intérêts, au-delá de leurs maris et enfants. Pourtant, le poids socio-culturel de la solitude semble être plus grande sur les femmes. Cette étude vise à étudier l'expérience de la solitude chez les femmes brésiliennes et mexicaines dans leurs relations interpersonnelles: les amitiés, les relations amoureuses et familiales. Pour cela, nous allons: (a) analyser l'expérience de la solitude dans leurs aspects sociaux et affectifs, (b) étudier le lien entre les différents types de relations interpersonnelles et

l'expérience de solitude, (c) examiner les stratégies d'adaptation de la solitude, (d) analyser l'importance de la solitude et ses conséquences pour les relations interpersonnelles. La solitude est un phénomène complexe et multidimensionnel; la perspective dialectique de Hinde sur les relations interpersonnelles servira de guide de notre analyse. Notre matériel sont les récits de brésiliennes et mexicaines sur la solitude en relation à leurs amis, la solitude dans les relations amoureuses, la solitude dans la famille et les stratégies d'affrontement de cette période. En outre, les participants ont écrit les moments où elles cherchaient rester seules et l'importance de cette situation et elles ont rempli le cadre d'évaluation de leurs réseaux de relations significatives. 30 personnes ont participé, dont 15 du Brésil et 15 du Mexique, entre 25 et 40 ans, inscrites à des cours de troisième cycle. L'ensemble de la collection a été réalisée par courrier électronique. Les données démontrent que la solitude fait partie des types de relations enquêtées et a des significations différentes selon le contexte dans lequel se produit la relation. Certaines limites dans les relations interpersonnelles sont de même signalées. Les participants utilisent différentes stratégies pour faire face à la solitude. La solitude fait également partie des relations interpersonnelles. L'analyse cherche à jeter un oeil sur la solitude des femmes et à proposer un modèle pour la compréhension de ce phénomène.

Mots-clés: Solitude. Solitude féminine. Solitude. Relations interpersonnelles. Recherche transculturelle.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Os níveis de complexidade que formam os relacionamentos interpessoais	47
Figura 2 - Aspectos da solidão entre níveis de complexidade dos relacionamentos interpessoais	184

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Amostra das participantes por idade	50
Gráfico 2 – Distribuição do nível de escolaridade das participantes	51
Gráfico 3 – Situação romântica das participantes	51
Gráfico 4 – Pessoas com quem as participantes compartilham moradia	52
Gráfico 5 – Tipos de relacionamentos	60
Gráfico 6 – Rede de relacionamentos das participantes	62
Gráfico 7 – Agrupamento da rede de relacionamentos	63
Gráfico 8 – Intimidade na rede de relacionamentos	66
Gráfico 9 – Confiança na rede de relacionamentos	67
Gráfico 10 – Satisfação com a rede de relacionamentos	69
Gráfico 11 – Compromisso com a rede de relacionamentos	70
Gráfico 12 – Apoio social recebido da rede de relacionamentos	71
Gráfico 13 – Apoio social oferecido na rede de relacionamentos	72
Gráfico 14 – Conflito com na rede de relacionamentos	74
Gráfico 15 – Companheirismo da rede de relacionamentos	75
Gráfico 16 – Resultado da avaliação das dimensões dos relacionamentos interpessoais pelas brasileiras	77
Gráfico 17 – Resultado das mexicanas da avaliação das dimensões dos relacionamentos interpessoais	79

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Tipos de relacionamentos mais citados pelas brasileiras do que pelas mexicanas	61
Tabela 2 - Tipos de relacionamentos mais citados pelas mexicanas do que pelas brasileiras	61

SUMÁRIO

I. INTRODUÇÃO	22
1 Solidão – Uma Introdução	23
2 Solidão Feminina	31
3 Rede de Relacionamentos Significativos	34
4 Solidão e Relacionamentos Interpessoais	38
5 Relacionamento Interpessoal e Pesquisa Transcultural	42
6 Referencial Teórico - Em Busca de uma Teoria dos Relacionamentos Interpessoais	44
7 Objetivos	49
II. MÉTODO	50
1 Participantes	50
2 Procedimento de Coleta de Dados	53
3 Instrumento de Pesquisa	54
3.1 Questionário – Aspectos Sócio-Demográficos e Rede Social	54
3.2 O Relato Escrito – Redações	55
4 Procedimento de Análise de Dados	56
III. RESULTADOS	59
1 A Rede de Relacionamentos	59
1.1 Tipos de Relacionamentos	59
1.2 Dimensões da Rede de Relacionamentos	64
1.2.1 Intimidade	65
1.2.2 Confiança	67
1.2.3 Satisfação	68
1.2.4 Compromisso	69
1.2.5 Apoio Social Recebido	71
1.2.6 Apoio Social Oferecido	72
1.2.7 Conflito	73
1.2.8 Companheirismo	74
1.3 Relacionamentos Significativos	75
2 Solidão e Amizade	81
2.1 O Significado da Solidão em Relação à Amizade	81
2.2 A Solidão pela Falta de Amigos	82
2.2.1 Novo Ambiente, Nova Situação Social e Falta da Rede Social ..	83
2.2.2 Ênfase em Outros Aspectos da Vida com Restrição da Rede Social	84

2.3 Os Conflitos entre Amizade e Outras Formas de Relacionamento e a Solidão	85
2.3.1 Conflito entre as Relações Familiares e os Amigos	85
2.3.2 Conflito entre as Relações Românticas e os Amigos	86
2.4 Declínio e Término de Amizades e a Solidão	87
2.4.1 Falsos Amigos, Traição e Abandono	87
2.5 Solidão e as Limitações da Amizade	88
2.5.1 Falta de Contato e Afastamento	88
2.5.2 Falta de Intimidade e Confiança	90
2.5.3 Falta de Companheirismo, Apoio e Reciprocidade	91
2.6 Estratégias de Enfrentamento da Solidão em Relação aos Amigos ..	92
2.6.1 Procura por contato social	92
2.6.2 Ampliar a Comunicação	94
2.6.3 Engajamento em Atividades Individuais	94
2.6.4 Aproximação de Outros Relacionamentos Interpessoais	95
3 Solidão e Relacionamento Romântico	97
3.1 O Significado da Solidão no Relacionamento Romântico	97
3.2 Solidão pela Falta de Relacionamento Romântico	98
3.2.1 Comparação Social	99
3.3 Solidão com a Existência do Relacionamento Romântico	100
3.4 Solidão no Término do Relacionamento Amoroso	101
3.5 Ausência de Solidão	103
3.6 Solidão e Limitações do Relacionamento Romântico	105
3.6.1 Solidão e o Contexto do Relacionamento Romântico	105
3.6.1.1 Relacionamento à Distância	105
3.6.1.2 Diferenças Socioculturais	106
3.6.2 Solidão e Comportamento do Parceiro Amoroso	107
3.6.2.1 Falta de Atividades Compartilhadas	107
3.6.2.2 Falta de Reciprocidade e de Apoio	108
3.6.2.3 Falta de Diálogo	109
3.6.2.4 Infidelidade do Parceiro	110
3.6.3 Solidão e Postura Pessoal das Participantes	111
3.6.3.1 Comportamento Independente	111
3.6.3.2 Dificuldades de Autorrevelação	112
3.6.3.3 Vulnerabilidade	113
3.7 Estratégias de Enfrentamento da Solidão Romântica	114
3.7.1 Diálogo ou Término do Relacionamento	115
3.7.2 Engajamento em Atividades Individuais	116
3.7.3 Busca de Apoio na Rede de Relacionamentos Interpessoais ...	117
3.7.4 Fuga da Solidão e Fantasia	118
3.7.5 Processo Terapêutico, Introspecção e Espiritualidade	119
4 Solidão e Família	121

4.1 O Significado da Solidão em Relação à Família	121
4.2 A Solidão e o Contexto Familiar	123
4.2.1 Moradia com Pais e Irmãos	123
4.2.2 Não Morar com Pais e Irmãos	124
4.2.3 Convivência com a Família Estendida	125
4.2.4 Ausência de Solidão	126
4.3 Solidão e Limitações do Relacionamento Familiar	127
4.3.1 Falta de Convivência	127
4.3.2 Falta de Apoio, União e Participação	128
4.3.3 Falta de Intimidade, Confiança e Diálogo	129
4.3.4 Falta de Identificação com Membros da Família	131
4.4 Estratégias de Enfrentamento da Solidão Familiar	132
4.4.1 Reunir a Família	133
4.4.2 Ampliar a Comunicação	134
4.4.3 Busca de Apoio na Rede de Relacionamentos Interpessoais ...	135
4.4.3.1 Aproximação da Família Estendida	135
4.4.3.2 Aproximação dentro da Família Nuclear: Mãe e Irmãos	135
4.4.3.3 Adoção de Outros Grupos Sociais como Família	136
4.4.4 Processo Terapêutico, Introspecção e Espiritualidade	137
5 Solitude: A Solidão Positiva	139
5.1 O Significado da Solitude	139
5.2 Percepções Sobre a Solitude	141
5.2.1 Solitude como Estilo de Vida	141
5.2.2 Solitude como um Fato	142
5.2.3 Solitude como Necessidade	143
5.2.4 Solitude como Escolha	143
5.3 Contextos para a Vivência da Solitude	144
5.3.1 Morar Sozinha	144
5.3.2 Fim do Relacionamento Amoroso	145
5.3.3 Reflexão e Tomada de Decisão	146
5.3.4 Valorização do Silêncio	146
5.4 Atividades na Solitude	147
5.5 A Importância da Solitude	149
5.5.1 Autoconhecimento	149
5.5.2 Amadurecimento e Autonomia	150
5.5.3 Valorização do Outro	151
IV. DISCUSSÃO	153
1 O Significado da Solidão	153
2 A Solidão pela Falta ou Término de um Relacionamento	158
3 Solidão por Limitações nos Relacionamentos Interpessoais	163
3.1 Falta de Contato e Afastamento	163

3.2 Falta de Intimidade	165
3.3 Falta de Diálogo	168
3.4 Falta de Companheirismo	171
3.5 Falta de Apoio	174
3.6 Falta de Reciprocidade	177
4 Solidão, Interação entre Relacionamentos e Grupos	179
5 Estratégias de Enfrentamento da Solidão	185
5.1 Alteração nos Padrões de Comunicação	186
5.2 Busca da Rede de Relacionamentos Interpessoais	189
5.3 Engajamento em Outras Atividades	191
5.4 Processo Terapêutico	193
5.5 Espiritualidade	194
5.6 Fuga, Negação e Fantasia	195
6 A Importância da Solidão: Solitude	198
V. CONSIDERAÇÕES FINAIS	202
VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	207
VII. APÊNDICES	225

I. INTRODUÇÃO

Comentar que está se escrevendo uma tese é algo que desperta simpatia, porém ao informar que o tema do estudo é solidão, a expressão do interlocutor torna-se fechada e costuma vir acompanhada das expressões “que triste”, “muito atual” e “quero ler”. Geralmente, seguida de alguma opinião do que é a solidão, tais como: estar desacompanhado, exilado, desprotegido, vazio e autonomia.

Na maioria das vezes, nestas conversas, o sentido da solidão surgia como algo negativo, o que para mim parecia estranho, pois, pessoalmente sempre achei interessante ficar acompanhada de mim mesma. Este era o sentido para mim. Mas, confesso que na medida em que tinha contato com a literatura científica, e os relatos das participantes, fui me identificando com as experiências e senti todo o tipo de solidão.

A diversidade de emoções, e por que não de solidões, me fez valorizar cada vivência presente nos relatos. Assim, este trabalho não busca tipologias ou conceitos, embora discorra a respeito, e sim apresentar o fenômeno e propor um olhar sobre a solidão e os relacionamentos interpessoais: amizade, família e relacionamento romântico.

No capítulo I, ocorre a apresentação do tema solidão tanto na perspectiva unidimensional quanto multidimensional, seus aspectos negativos e positivos. Em seguida, o recorte na experiência das mulheres. Também discorreremos sobre os relacionamentos interpessoais e sua aproximação com o tema. Além disto, tratamos da importância dos estudos transculturais e da colaboração Brasil-

México. Finalizamos, com o marco teórico sobre relacionamentos interpessoais e os objetivos do estudo.

O capítulo II apresenta o método do estudo. São fornecidas informações sobre as participantes, sobre o procedimento de coleta e análise dos dados, assim como explicações sobre o instrumento.

O capítulo seguinte descreve os resultados da pesquisa. Neste tópico, os dados estão organizados na seguinte ordem: rede de relacionamentos, seguido dos relatos sobre solidão e amizade, solidão no relacionamento romântico, solidão e família, assim como as estratégias de enfrentamento utilizada em cada tipo de relação, terminado com a busca da solidão: solidude.

No capítulo IV realiza-se a discussão dos dados apresentados no tópico anterior e a aproximação com a literatura científica, além da proposta de um modelo de compreensão da solidão.

Por fim, uma reflexão sobre como foi olhar para o tema... E o desejo de que a leitura da tese seja para você, leitor, uma boa companhia.

1 Solidão – Uma Introdução

O ser humano é social. Esse comentário quase clichê chama atenção para a importância das relações interpessoais para a constituição do indivíduo. De acordo com Baumeister e Leary (1995), as pessoas têm como motivação básica o desejo de pertencimento e de participar de relacionamentos próximos. Portanto, a limitação nos relacionamentos interpessoais causaria grande sofrimento e conseqüentemente, solidão.

As definições sobre solidão são inúmeras. No dicionário Aurélio (Ferreira, 2007), solidão é um estado de quem se acha ou vive só. O que está de acordo com a etimologia da palavra solidão que vem do latim *solus* que significa só, desacompanhado (Cunha, 2001). Nesta perspectiva, a solidão é a ausência de convivência com outras pessoas, o que é mais compatível com isolamento social e não necessariamente implica em solidão. Você pode estar isolado e não se sentir sozinho e vice-versa (Jong Gierveld, van Tilburg & Dykstra, 2006).

A solidão, então, pode ser entendida como um sentimento oriundo de interações mal sucedidas (Lopata, 1969). Também ser o sentimento de sentir-se sozinho que nos leva a buscar a superação da solidão com o relacionamento interpessoal (Gomes, 2001). Porém este autor adverte que a solidão é um resultado da sociedade ao produzir pessoas egocêntricas, individualistas e narcisistas.

A experiência da solidão, então, estaria relacionada ao tipo de isolamento que a pessoa vivencia. A partir desse pressuposto, Yalom (2000) argumenta que esta é uma fonte de ansiedades relacionada a três tipologias de isolamento: a interpessoal, a intrapessoal e a existencial. No isolamento interpessoal, a solidão pode decorrer de características pessoais, ausência de habilidades sociais, localização geográfica de difícil acesso ou distante da rede de relacionamentos usual, entre outros. O isolamento intrapessoal é um mecanismo de defesa psicológico que pode levar a uma fragmentação do eu. Já o isolamento existencial é uma mistura de autonomia e liberdade, onde o sujeito está separado do mundo para estar consigo mesmo, sendo então, uma experiência positiva de solidão.

Para Rook (1984), a solidão é uma reação emocional que surge por falta de parceiros sociais para as atividades que fortaleçam a intimidade emocional e a

integração social. Apesar da necessidade de pertencimento, a solidão pode ser considerada como parte da existência humana, somos seres separados, únicos e aceitar isto é o nosso desafio como seres humanos (Carter, 2000). Diante disto, a definição de solidão é a capacidade de estar sozinho (Domenico, 1996; Winnicott, 1982).

Alguns autores associam a quantidade e a qualidade dos relacionamentos interpessoais para identificar a solidão. Neste caso, podemos defini-la como ausência de intimidade ou proximidade entre as pessoas (Russel et al., 1984) ou a presença de redes de relacionamentos muito pequenas. Já Peplau e Perlman (1982) consideram a solidão como uma experiência de lacuna entre o que se espera dos relacionamentos e a realização dos contatos, associando então a solidão às expectativas sobre as relações interpessoais. A solidão também pode ser compreendida como uma ausência de satisfação nos relacionamentos (Young, 1982). Seja um déficit nos relacionamentos ou na percepção dos mesmos, a solidão é avaliada como algo negativo, exceto quando se trata de uma questão existencialista.

As definições apresentadas acima mostram que a solidão não é uma experiência isolada ou unidimensional e talvez seja isto que provoque a diversidade de significados para este fenômeno. Mais do que quantidade, a qualidade das relações é importante, assim como as características sócio demográficas e de personalidade (Jong Gierveld, 1998). Para a autora essa perspectiva demonstra como a solidão é um fenômeno multidimensional.

De maneira geral, os estudos não tratam o fenômeno da solidão como uma experiência em si, privilegiando seus aspectos negativos e dolorosos (Lins, 1998).

Estas pesquisas tendem a estender sua representação negativa aos aspectos associados ao tema, como o estado civil (Pinquart, 2003), etapas do ciclo de vida (Fees, Martin & Poon, 1999; Gürsoy & Bıçakçı, 2006; Neto & Barros, 2001), morar sozinho (Guerreiro, 2003), para citar alguns exemplos.

No nível pessoal, a falta de habilidades sociais e características individuais também podem contribuir para que uma pessoa seja mais reservada e solitária. Em termos de eventos, alguns podem favorecer o sentimento de solidão, como a perda de alguém querido – morte, afastamento ou fim da relação, mudança de localidade, dificuldades situacionais e de acesso (Peplau & Perlman, 1982). Mas como lembra Lins (1998), a percepção das pessoas sobre suas capacidades interpessoais podem ser afetadas por aspetos socioculturais, portanto é importante esta consideração antes de determinar que certas características são mais propensas ao fenômeno da solidão.

Para Weiss (1973), a solidão origina-se da interação entre os aspectos pessoais e situacionais, impedindo a concretização de alguma função do relacionamento para a obtenção e manutenção do bem estar. Quando a solidão está relacionada a uma menor integração social ocorre a solidão social, mas se a pessoa se sente sozinha em virtude da falta de proximidade em seus relacionamentos, a solidão é emocional (Weiss, 1982). A solidão não é determinada por se estar sozinho e ocorre a partir de dois contextos: social e emocional.

A solidão intromete-se nas interações sociais do sujeito solitário seja pela presença de sentimentos como vergonha, culpa, tristeza, falta de intimidade ou pelo abandono das relações. Então, o contato social não impede a presença da

solidão como também pode ser um promotor da experiência. Neste sentido, a solidão ocorre quando a rede de relacionamentos interpessoais é deficiente de alguma maneira, quantitativamente ou qualitativamente (Jong Gierveld & Raadschelders, 1982; Perlman & Peplau, 1981).

Este é um ponto de vista seguido por Pinheiro e Tamayo (1984) ao apresentarem seis dimensões para conceituar a solidão como “reação emocional de insatisfação decorrente da falta e/ou deficiência de relacionamentos pessoais significativos, a qual inclui algum tipo de isolamento” (p.35). A solidão é provocada pela falta de objetivo e significado na vida (primeira dimensão). Pode ser uma profunda dor emocional decorrente da falta de relacionamentos expressivos (segunda dimensão). O caráter desagradável da solidão é a terceira dimensão. A quarta aparece quando, ao se separar de uma ou mais pessoas, ocorre o isolamento. A ausência de intimidade com pessoas significativas, seja por problemas de relacionamentos ou por dificuldade pessoal, é a quinta dimensão. A última abarca o desapego e o não comprometimento com as pessoas.

A perspectiva multidimensional da solidão propõe a existência de diferentes tipos de solidão. Em outro modelo (Jong Gierveld & Raadschelders, 1982), as dimensões consideradas são: tipo de privação, as características emocionais e a perspectiva temporal. Outra possibilidade é analisar se a solidão é crônica, situacional ou transitória (Young, 1982).

Apreciamos, então, que a experiência da solidão deve ser analisada como resultante do contexto social - que pode estar promovendo a limitação na rede de relações da pessoa; as características individuais, seus valores e a percepção sobre o mundo e sobre os relacionamentos (Larose, Guay & Boivin, 2002). É

preciso considerar a complexidade e a interdependência da relação social para compreendermos a solidão.

Mediante as características apresentadas, a solidão não significa necessariamente a ausência dos relacionamentos interpessoais, mas a ausência do sentimento de “pertencimento” e/ou de alguém que ajude na referência de ser no mundo. A presença do outro auxilia no processo de formação da identidade, na distinção de preferências e gostos, permite o compartilhar de diferenças e similaridades e estabelece parâmetros para as relações sociais (Hinde, 1997). Por outro lado, a organização social do mundo contemporâneo privilegia o indivíduo como central, minimizando o comprometimento com as relações interpessoais, o que aumenta a probabilidade das pessoas de “sofrer deste mal” (Zeldin, 1994).

Quando ocorre a perda de propósito ou de alguma relação temos uma solidão secundária, mas a solidão proveniente de sentimentos de estar isolado e sem apoio, é uma dimensão primária. Então, a solidão aparece decorrente da perda de referências sociais, incertezas a respeito do futuro, crise de identidade e alienação do eu (Brown & McKenna, 1999).

A solidão como algo temido, paradoxalmente, reforça a valorização dos relacionamentos interpessoais. Para Lipovetsky (1989), a sociedade contemporânea promove esta busca por emoções e relações privilegiadas, ao mesmo tempo em que somos indiferentes e banais na comunicação com o outro. A sociedade cheia de regras, pressões e obrigações de felicidade dificulta o aprofundamento das relações e gera uma sensação de vazio aos que não partilham os códigos vigentes. Diante disto, a solidão aparece como um grave problema social da atualidade (Bauman, 2001; Rotenberg, 1994; Teixeira, 2001). Embora o solitário

seja um tipo cada vez mais comum em nossa sociedade, é visto como representante de algo indesejado e desagradável (Perman & Joshi, 1989). A pessoa solitária é considerada desajustada, mal sucedida, pouco sincera e sem objetivos na vida, portanto é alguém que poucos desejam como amiga (Lau & Kong, 1999).

Para Long e Averill (2003), assim como os seres humanos precisam da presença do outro, em algum momento, voluntariamente, as pessoas precisam estar consigo mesmas. Para esses autores, estar sozinho é importante para o desenvolvimento pessoal e social. Portanto, a solidão pode ser positiva para as relações sociais devido à oportunidade que o sujeito tem de refletir sobre suas experiências, anseios, potencialidades, ao estar só. Na perspectiva positiva, a solidão é denominada solitude.

Na solitude ocorre um encontro consigo mesmo que pode ser vivenciado de diversas maneiras, como: (a) o anonimato do ser e a liberdade de não se preocupar com a opinião alheia; (b) a diversão solitária de ver TV ou ler um livro; (c) oportunidade criativa de expressão do eu e de sonhos lúcidos que podem gerar inovações; (d) paz interior, calma e relaxamento; (e) na resolução de problema e tomada de decisão; (f) autoconhecimento; e (g) desenvolvimento da espiritualidade (Long et al, 2003; Storr, 1996).

Os aspectos positivos da solidão precisam de tanta atenção quanto seu lado negativo, porém os estudos enfatizam a patologia em busca de uma cura que permita a volta do sujeito ao convívio social (Mansur, 2008). Atualmente estar acompanhado é “vendido” como sinônimo de felicidade. Pois, como lembra Giddens (1993), a solidão torna o ser humano vulnerável, frágil, dependente e muitos têm dificuldade em sentir prazer em estar em sua própria companhia. Por outro

lado, criar momentos positivos de solidão pode ser regenerador, além de ser uma conquista em uma sociedade massificada e populosa (Dolto, 2001; Katz, 1996).

Todavia, a capacidade de estar consigo mesmo - a solidude - é fundamental para a maturação emocional e a qualidade dos relacionamentos interpessoais, além da concretização do encontro. A solidude também facilitaria a integridade psíquica do sujeito que, ao se conhecer, desenvolveria sua autonomia e seria uma pessoa completa em si mesma, ressalta Winnicott (1982).

A delicada fronteira entre ser sozinho e estar sozinho dificulta a compreensão do fenômeno solidão, bem como a representação de que seja uma experiência da esfera pessoal. A solidão não se compartilha, ela também é solitária em si porque costumamos vê-la como parte da vida privada. Todavia, os sentimentos não podem ser descolados do social, pois é neste campo que a solidão se manifesta com suas estratégias de manutenção ou de transformação. Sofrer de solidão faz parte da existência humana (Dolto, 2001) e, como tal, mesmo na experiência de um sujeito há toda a humanidade ali representada. Ao falarmos de solidão, estamos nos referindo a solidões, na verdade. E todos, em algum momento, vivenciam o “estar só” ao longo da vida, tanto negativamente como positivamente.

Em resumo, a solidão pode ser circunstancial – está acontecendo em virtude de uma situação; desejada – a pessoa está buscando um momento de isolamento; interna – a pessoa se sente sozinha apesar das relações sociais; ou social – quando a sociedade deixa o sujeito desassistido. São exemplos que justificam o estudo sobre a solidão para o entendimento dos processos psicossociais e a sua importância nas relações interpessoais.

Observamos que apesar de Peplau e Perlman (1982) apontar alguns eventos como favoráveis à solidão: fim de um relacionamento, luto e mudança de cidades, a solidão, geralmente, é analisada sob a perspectiva de déficit interpessoal. Ainda que solidão possa ser entendida como imanente a condição humana (Angerami-Camon, 1992) para efeito deste estudo, consideramos que trata-se de um fenômeno multifacetado e psicossociológico.

2 Solidão Feminina

A solidão como vazio possivelmente seja a fonte da maior parte do descontentamento e da sensação de falta de sentido que recheiam as reportagens de revistas, programas de entretenimento, consultórios psicológicos e enchem as livrarias de manuais de autoajuda, ensinando desde como encontrar alguém ao desenvolvimento de intimidade nas relações interpessoais. O público alvo, na maioria dos casos, é a mulher.

A esfera dos sentimentos e relacionamentos é culturalmente considerada feminina. Contudo, há diversos trabalhos que mostram as mudanças no papel da mulher, as conquistas de direitos, a inserção no mercado de trabalho e a melhoria na escolaridade. Diante disto, as aspirações femininas, de realização pessoal e profissional, se deslocam da possibilidade de realização somente com o matrimônio e/ou maternidade (Biasoli-Alves, 2000).

Apesar das transformações que causaram impacto nas relações sociais, o simbolismo do universo feminino como um espaço privilegiado da afetividade e dos relacionamentos ainda se mantém. Em contramão desta expectativa social,

os estudos demográficos apontam um aumento no número de mulheres solteiras, divorciadas e viúvas, morando sozinhas ou sendo as chefas de suas famílias (Néri, 2005; Rosaldo, 1995). A independência feminina é acompanhada pela experiência da solidão (Néri, 2005).

O movimento feminista trouxe uma desestruturação ao modelo de gênero e papéis sociais destinados às mulheres. Entretanto, Negreiros (2010) alerta que a gênero feminino se sobrecarregou, atualmente as mulheres tem que atender a um padrão de beleza irreal, ser desejada, ser uma profissional bem sucedida, investir em cursos e ainda exercer funções mais tradicionais, como cuidar da casa. Apesar desta superposição de anseios e papéis, a mulher contemporânea, também, tem mais possibilidades de inserção na vida pública e melhoria do bem estar psicológico (Possatti & Dias, 2002).

Diante deste contexto, as pesquisas sobre solidão demonstram que o sexo não é um fator determinante para o fenômeno mesmo ao se considerar idade, estado civil e composição familiar (Jong Gierveld, 1998). Porém, a maneira como o estudo é realizado influencia os resultados. Em experimentos nos quais o participante tem que se autodeclarar “eu sou uma pessoa só” ou com a palavra “solitário” apresentam um índice maior de respostas femininas. Já estudos utilizando a escala de solidão (UCLA) concluem que os homens são mais propensos à solidão (Borys & Perlman, 1985).

Parece que as representações sobre gênero trazem implicações sobre o resultado, portanto, consideramos que este fator deve ser considerado na interpretação dos estudos. Ainda que não exista respaldo científico para a

existência de distinções expressivas entre a solidão feminina e masculina (Cramer & Neyedley, 1998; Jong Gierveld, 1998).

De acordo com estudo sobre a família brasileira, realizado pelo Instituto Datafolha (2007), 77% das mulheres entre 26 aos 40 anos queixam-se da falta de companhia. Entre a população que vive sozinha, 45% das mulheres reclamam de solidão, contudo somente 18% dos entrevistados, considerando ambos os sexos, disseram não ter com quem conversar. Os dados sugerem que não é necessariamente estar com alguém que impede a experiência de solidão, mas a deficiência em termos quantitativos e qualitativos da rede de relacionamentos pode ser um fator para a solidão.

Em uma pesquisa coordenada por Néri (2005) relacionando casamento e solidão, a comparação dos dados censitários do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) de 1970 e 2000 mostrou que o número de pessoas sozinhas aumentou: tanto os homens quanto as mulheres estão mais sós, se considerarmos a ausência de um parceiro amoroso como critério para a solidão.

Em termos de solidão conjugal, a lógica da parceria funciona de maneira diferente de acordo com o gênero. Enquanto a melhora na escolaridade é benéfica para os homens, ocorre o inverso para as mulheres. Por conseguinte, à medida que a escolaridade e a idade avançam, principalmente a partir dos 35 anos, a dificuldade de encontrar um parceiro fica maior para as mulheres. Néri afirma que “a solidão é senhora”. Conclusão semelhante a encontrada por Berquó (1986) ao analisar dados demográficos da década de 80.

A melhoria nas condições de saúde e econômicas ajuda as mulheres a viverem, em média, oito anos mais do que os homens. Além disto, elas preferem

companheiros mais velhos enquanto eles preferem as mais jovens (Gonçalves, 2009; Néri, 2005). Com isso, as mulheres vivem mais tempo sem um companheiro. Isto, em um primeiro momento, pode ser uma explicação para o fato de mulheres mais velhas serem mais afetadas pela solidão. Contudo, como elas tendem a cuidar melhor de seus laços familiares e sociais, a reinserção e suporte social auxiliam na transitoriedade deste sentimento (Pinquart & Sörensen, 2001).

As transformações dos papéis femininos, como a inserção no mundo do trabalho, por exemplo, podem ter ampliado a rede social das mulheres. Porém, as mulheres parecem ter uma autoimagem mais interdependente da sua rede de relacionamentos e a dificuldade de encontrar um companheiro, aparece como um exemplo da solidão feminina (Néri, 2005).

A princípio levar uma vida mais doméstica ou se dedicar a carreira profissional, a ausência de filhos, amigos ou mesmo a falta de um companheiro não é sinônimo de isolamento. As pesquisas demonstram que a solidão pode acontecer mesmo com a presença de todos os elementos. Neste contexto diversificado que se insere a mulher contemporânea é que pretendemos entender como o processo da solidão se manifesta.

3 Rede de Relacionamentos Significativos

As relações sociais são estudadas por diferentes disciplinas e correntes teóricas, além de haver diferentes denominações que ilustram sua complexidade, tais como “rede social”, “relações sociais”, “rede de relacionamentos” e “laços sociais”. Essa multiplicidade de termos ocorre porque, em geral, os laços sociais

são utilizados para definir relacionamentos complexos entre membros de um sistema social, seja no nível interpessoal, instrumental, subjetivo e mesmo uma relação superficial. A análise da rede pode estar voltada para aspectos gerais dos grupos como gênero e etnia, além de todos os tipos de vínculos específicos que podem ser vistos em termos populacionais, ou para os laços sociais pessoais envolvendo as relações mais próximas (McCarty et al., 2007).

Temos ainda a análise de rede social dentro de uma perspectiva teórica e metodológica própria objetivando interpretar o comportamento de um grupo a partir da relação entre seus membros (Adamic & Adar, 2005; Freeman, 2000; Lozares, 1996; Milardo, 1992). Este estudo não pretende trabalhar sob este ponto de vista.

Para efeito deste estudo, entenderemos rede social como um mapa dos vínculos. A partir da proposição de McCarty et al. (2007), nossa apreciação está centrada na pessoa e na sua percepção sobre seus relacionamentos interpessoais como amigos, parceiro amoroso e família.

Segundo Milardo (1992), os laços significativos são aqueles estabelecidos com as pessoas mais importantes da rede de relacionamentos, geralmente, amigos, família e relacionamento romântico. A rede funcional inclui aqueles que dão apoio material ou simbólico com trocas específicas entre os membros. Os laços de interação ocorrem freqüentemente e de maneira superficial. Há também a rede global que envolve todas as pessoas com quem as pessoas mantêm certo laço, mesmo que seja só um conhecido de quem se sabe o nome. Cada um destes grupos apresenta estruturas e funções específicas.

Além de considerar o contexto social e estrutura, os estudos devem verificar o tamanho e a estabilidade da rede de relacionamentos - em termos de

frequência e tempo de existência - para dimensioná-los. Diante da complexidade temática, em algumas situações podem ocorrer sobreposições, transição entre os tipos de relações e mudanças na composição da rede. Os estudos podem ser feitos através de métodos quantitativos privilegiando esquemas matemáticos, e de metodologias qualitativas voltadas para a funcionalidade destes laços, bem como para seus aspectos afetivos.

De acordo com Hanneman e Riddle (2005) algumas tendências são observadas na análise das redes de relacionamentos como o estudo dos laços entre comunidades espalhadas no universo *online*; a forma como a estrutura dos laços sociais afeta seus membros e relacionamentos; e a associação entre normas, atitudes e comportamentos na formação e manutenção dessas relações.

Em termos do impacto da Internet nos relacionamentos, Zhao (2006) destaca que os usuários de Internet têm uma rede maior de contato do que os não utilizam a *web*. Contudo, deve-se observar qual o tipo de atividade e o tempo utilizado para navegação, pois a Internet oferece oportunidades de relacionamentos interpessoais através de *emails*, *messengers* e *chats*. Mas também há atividades solitárias como ler e pesquisar. Embora o uso da tecnologia possa ampliar os laços sociais através da união da vida *online* e *offline*, não há necessariamente uma melhoria da qualidade das relações, ressalta o autor.

De maneira geral, o foco de estudo das redes sociais está na interação e interrelações das conexões estabelecidas pelos componentes das mesmas, de acordo com o seu contexto cultural e psicossocial (Meneses & Sarriera, 2005; Milardo & Wellman, 1992). A partir disso, os relacionamentos significativos e os funcionais são os mais atrativos aos acadêmicos (Bass & Stein, 1997). Conforme Meneses e

Sarriera (2005), os estudos se concentram nos laços familiares, na escola, no trabalho, na saúde, na religião, na comunidade e no processo migratório.

Em termos de funcionalidade, o apoio social é bastante pesquisado. Isto é, a ajuda que uma pessoa e/ou grupo oferecem no processo de interação. Seu aspecto essencialmente relacional tem um efeito multifacetado sobre o indivíduo e, cada vez mais, tem sido visto como um benefício para o bem estar e a saúde (Cant, 2004; Seeman, 1996). Além disto, os relacionamentos interpessoais também contribuem para o desenvolvimento da autoestima, formação identitária e qualidade de vida, auxiliam na integração social e trazem mais dinamismo para a vida (Eklund & Hansson, 2007).

A estruturação da rede social é diferente para homens e mulheres, assim como sua função. A cultura e o estilo de vida têm um importante papel na maneira como cada gênero se relaciona com sua rede social, bem como a interdependência entre os membros. Em geral, as mulheres se sentem mais à vontade em solicitar ajuda do que os homens. Muitas vezes, por questão cultural, as mulheres convivem mais com familiares e tem uma participação social pública limitada, o que restringe os tipos de relacionamentos deste grupo. Mas se as mulheres têm possibilidade de atuar no mercado de trabalho, sua rede tende a ser mais dinâmica e diversificada (Stoloff, Glanville & Bienenstock, 1999).

O estado civil também é um fator de influência, sendo que os solteiros e divorciados apresentam maior diversidade dos seus laços sociais (Hurlbert & Acock, 1990). Além disto, homens casados tendem a declarar as esposas como confidentes enquanto estas apontam as amigas, principalmente, como principais fontes de apoio (Antonucci & Akiyama, 1987). Já as viúvas recebem mais apoio

emocional de sua rede e contam com um número maior de amigos do que os viúvos, que recebem mais apoio instrumental. Conseqüentemente, as mulheres mais velhas apresentam um melhor nível de qualidade de vida se comparadas aos homens na mesma situação (Pellman, 1992).

Observamos que o contexto sociocultural, gênero, a idade, estado civil e composição familiar são elementos importantes para compreender a rede de relacionamentos interpessoais. Nenhuma relação ocorre sem a influência dos laços sociais de seus participantes. Em termos pessoais, os relacionamentos interpessoais mais significativos são aqueles que auxiliam na construção da autoimagem. São vínculos que servem de referência para a experiência pessoal, o bem estar psicológico, o apoio social, assim como parâmetro para a resolução de situações de conflito (Bonnet, 1998).

Tendo este contexto como pano de fundo é possível fazer uma análise mais sistemática dos laços sociais significativos materializados nos diferentes tipos de relacionamentos interpessoais que estabelecemos: relações de amizade, relações com pais e filhos, relacionamento amoroso e relações com colegas de trabalho. Diante disso, pensamos na associação entre a rede de relacionamentos interpessoais significativos e o fenômeno da solidão.

4 Solidão e Relacionamentos Interpessoais

A ausência de sentido nas relações interpessoais é vivenciada no plano individual e, como tal, parece como uma questão de se pensar a própria vida. Contudo, são os processos sociais que ajudam o ser humano a se colocar no

mundo. A produção de sujeitos solitários reflete uma sociedade restritiva em termos de apoio emocional e instrumental, apego e intimidade entre as pessoas. Estudos demonstram que uma baixa integração social seria associada com maior solidão experimentada pelas pessoas (Jong Gierveld, 1998; Di Tommaso & Spinner, 1993).

Os estudos sobre solidão podem ser divididos nos seguintes eixos orientadores: existencial-filosófico, sintomático e psicossocial. A solidão é considerada como algo natural e parte da vida social na vertente existencial-filosófica. As pesquisas sintomáticas envolvem construção de escalas de solidão e a correlação entre solidão e doenças. Também há os estudos psicossociais que buscam compreender a relação entre as pessoas e o contexto sociocultural na definição da solidão. Nosso trabalho está mais próximo da última vertente.

Pensar a solidão sob a perspectiva psicossocial é verificar a experiência pessoal e interpessoal de troca de significados e afetos, assim como compreender que as relações sociais e a cultura fazem parte da produção daquilo que entendemos como nossa identidade e mundo particular. Enfocar a solidão como um fenômeno multideterminado não é verificar características individuais, as variáveis situacionais ou o conteúdo das interações, entre outros, mas compreender as interdependências estes fatores.

De acordo com Expósito Jimenez (1997), as causas expostas anteriormente conjugadas com a avaliação pessoal da qualidade dos relacionamentos associada ao número de contatos é que determinará se a pessoa é ou não solitária. É necessário haver um sentimento de compromisso e reciprocidade entre os participantes da rede social. Portanto, não é a frequência

de interação com familiares, amigos ou vizinhos, que impedirá que a solidão se instale (Bondevik & Skogstad, 1998).

As pessoas organizam suas redes de acordo com o tipo de relacionamento interpessoal, a qualidade da relação e as características da interação, como por exemplo, a frequência de contato. Estes critérios de análise dos laços podem ainda ser acompanhados por uma hierarquia emocional onde o sujeito estabelece diferença entre as pessoas: família, bons amigos, companheiro, conhecidos, colegas de trabalho, entre outros. A organização dos laços sociais pode ser influenciada pela idade, o momento de vida e o gênero (Nadoh, Podreberšek & Hlebec, 2004).

As funções sociais da rede como: companhia, apoio, aconselhamento, compartilhamento de atividades e acesso a novos contatos são importantes na caracterização da solidão (Stokes, 1985). Segundo Cultrona (1982), há uma relação entre solidão e o nível de intimidade experimentado nas relações sociais contemporâneas. Para o autor, a dificuldade em ter amigos, parentes ou alguém próximo para trocar confidências ou poder pedir ajuda em uma situação emergencial é algo que contribui para esse fenômeno, e isto não está associado ao tamanho da rede.

A formação da rede de relacionamentos interpessoais é influenciada pelo gênero, classe social, profissão, religião e etnia (González, 2005). Da mesma maneira, a solidão é uma experiência impactada pela idade, profissão, cultura e situação em que ocorre (Dolto, 2001).

Os homens e as mulheres experimentam a solidão de maneira diferente, ainda que não sejam diferenças significativas para considerarmos o gênero como

um fator determinante para a solidão (Expósito Jimenez, 1997; Miceli, 2006). As mulheres relatam mais solidão emocional, apresentam uma rede social maior, têm mais contato com familiares e seus laços são mais afetivos. Além de se preocuparem mais com a manutenção dos relacionamentos interpessoais (Antonucci & Akiyama, 1987). Já os homens demonstram mais dificuldades instrumentais e costumam ter mais facilidade de arrumar novas parceiras amorosas, independentemente da idade e estado civil (Green et al., 2001).

De acordo com Gonçalves (2007), a discussão a respeito do número de mulheres sozinhas que recusam os modelos tradicionais de relações interpessoais é mundial. Contudo, observa-se que o fato de ser solteira, divorciada ou viúva muitas vezes é considerado como incapacidade de cultivar vínculos amorosos. Consideramos que a supervalorização das relações românticas em detrimento dos outros tipos de relacionamentos contribui para uma representação negativa de não se ter um parceiro, o que pode contribuir para a solidão romântica.

As mulheres ainda são vistas como mais capacitadas para exercer funções que enfatizem o cuidado e o apoio emocional, mesmo conquistando outros lugares na sociedade. O exercício de múltiplos papéis é algo constante na vida das mulheres e, como tal, a presença de uma rede social que a apóie e estimule é fundamental para o bem estar feminino (Hirsch & Rapkin, 1986). O que sugere uma maior valorização dos relacionamentos interpessoais para as mulheres.

A rede de relacionamento interpessoal é importante para compreender o fenômeno da solidão, independentemente de ser algo em virtude das restrições ambientais ou características pessoais (Jong Gierveld, 1998). Ou seja, sentir-se

como parte de uma rede, como grupo social, integrado ao meio e com relações afetivas dificulta que a solidão se apresente, a não ser como algo voluntário e necessário para o desenvolvimento intrapessoal (Di Tommaso & Spinner, 1993).

Ao estudar solidão e os laços sociais significativos podemos analisar a coexistência desses fenômenos, bem como sua reciprocidade. A pesquisa pode contribuir na compreensão em que condições dos relacionamentos interpessoais a solidão se insere.

5 Relacionamento Interpessoal e Pesquisa Transcultural

A pesquisa transcultural em relacionamento interpessoal representa uma importante contribuição para o conhecimento de diferentes formas de relacionamento (Goodwin, 1995). No presente estudo, a comparação da solidão feminina em dois países permite uma ampliação da compreensão do fenômeno, contribuindo ainda para o conhecimento de diferentes aspectos das relações interpessoais em distintos países da América Latina. Neste sentido, pode-se destacar que as comparações usualmente têm sido feitas envolvendo um país desenvolvido, geralmente os Estados Unidos da América. Assim, tomando-se como exemplo os estudos transculturais comparando diferentes aspectos da amizade em países diversos como no caso das amizades na América do Norte e África Ocidental (Adams & Plaut, 2003), Polônia e EUA (Rybak & McAndrew, 2006), Espanha e EUA (Requena, 1995), Rússia e EUA (Sheets & Lugar, 2005), EUA e China (Lin & Rusbult, 1995), Grécia e EUA (Malikiosi-Loizos & Anderson, 1999), Indonésia e EUA (French, Pidada & Victor, 2005). No caso específico da

amizade, ainda são raras as pesquisas envolvendo outros países ou nacionalidades (Collier, 1991).

Uma pesquisa de Correa (2006) sobre conjugalidade na adolescência de brasileiras e mexicanas apresenta dados que sugerem uma proximidade do fenômeno nos dois países: 61,7% das mulheres brasileiras e 62,4% das mulheres mexicanas de 15 a 19 anos haviam tido filhos. Outro estudo que tem como instrumento os censos demográficos de 2000 de Brasil e México mostra que a queda de fecundidade é similar nos dois países, começou na década de 60 e apesar de ter seguido um ritmo diferente, ao final da década de 1990, o número médio de filhos é semelhante: 2,4 filhos para as mexicanas e 2,1 filhos para as brasileiras (Miranda-Ribeiro, Rios-Neto & Ortega, 2006).

Ainda de acordo com os censos demográficos de 2000 de Brasil e México, o número de mulheres solteiras é de 38% para as brasileiras e 34,6% no caso das mexicanas, as casadas somam 42% e 43,5%, respectivamente. Já o número de mulheres que moram sozinhas no México é de 14,6%, no Brasil é somente de 6,2%. Estes números apontam aproximações entre brasileiras e mexicanas, ainda que não sejam suficientes para explicá-los.

Conhecer e comparar a solidão no Brasil e México são contribuições para o conhecimento das semelhanças e diferenças entre dois países da América Latina, possibilitando o aprofundamento de relações científicas iniciadas há vários anos com pesquisadores daquele país, abrindo novas possibilidades de cooperação científica, incluindo a produção binacional. Ainda contribui para uma perspectiva mais ampla da pesquisa sobre o relacionamento interpessoal, fornecendo elementos para comparações entre diferentes culturas (Goodwin & Tang, 1991).

6 Referencial Teórico - Em Busca de uma Teoria dos Relacionamentos Interpessoais

Os estudos sobre relacionamento interpessoal podem ser agrupados em três grandes linhas: relacionamentos familiares, relacionamentos românticos e sexuais, e as relações de amizade em diferentes níveis. Tais segmentações não podem ser vistas como categorias totalmente separadas, pois pode haver relações que coexistem dentro de uma mesma rede de relacionamentos (Hinde, 1997).

A área de relacionamento interpessoal, assim como os estudos sobre solidão apresentam uma diversidade de orientações teóricas e áreas de investigação que incluem a Psicologia em diferentes segmentações, a Antropologia, a Gerontologia, a Psiquiatria, entre outras. As pesquisas oferecem uma variedade temática que vai desde estudos que buscam as diferenças individuais e de personalidade (Cramer & Barry, 1999; Kamath & Kanekar, 1993; Samter, 1992); a interferência de gênero, estado civil e idade (Stack, 1998; Schultz & Moore, 1988; Borys & Perlman, 1985); a associação entre solidão e doenças (Cacioppo et al., 2006; Mahon, Yarcheski & Yarcheski, 1998); apoio social e rede (Green et al., 2001; Rubinstein, Lubben & Mintzer, 1994) e a solidão (Galanaki, 2004; Long & Averill, 2003; Mansur, 2003), etc.

Neste vasto campo, os estudos sobre solidão valem-se, geralmente, de questionários e entrevistas, associados ao uso de escalas. Segundo Cramer e Barry (1999) alguns dos instrumentos de mensuração utilizados são: (a) Escala da Solidão, de Jong Gierveld; (b) Escala Diferencial da Solidão; (c) Escala da

Solidão Emocional e Social, de Russell e Wittenberg; (d) Escala para Adultos de Solidão Social e Emocional (SELSA); e, a mais popular, (e) Escala de Solidão UCLA.

A Psicologia Social, a Antropologia, a Sociologia, a Medicina, a Economia e a Administração são algumas das disciplinas que estudam o fenômeno das redes sociais. Alguns estudos estão mais voltados para a interdependência das relações sociais, a reciprocidade e o apoio que os relacionamentos oferecem às pessoas (Vogel et al., 2007; Fiori, Antonucci & Cortina, 2006; Campbell, Connidis & Davies, 1999). Nesses casos, as entrevistas e questionários são as formas mais utilizadas para a coleta de dados.

Outros trabalhos sobre rede social estão buscando a visualização dos laços entre os membros. Nestes casos, há vários estudos que solicitam aos participantes que mapeiem sua rede de relacionamentos apresentando uma hierarquia de proximidade e frequência de contato (Davey et al., 2007; Doreian, 2001; McCarty et al., 2007). São pesquisas que, aliadas ao uso da matemática, estatística e *softwares* próprios (González, 2005; Wellman, 2007) permitem que se crie um mapa com destaque para as interconexões e causalidades da rede. O uso de questionários e entrevistas é complementar, quando existente.

Quanto à orientação teórica e metodológica para o estudo da solidão e os relacionamentos interpessoais, teremos o aporte teórico proposto por Hinde (1997). O autor ressalta que as relações são resultados das interações, incluindo comportamentos e experiência subjetiva. Além disto, devemos considerar o seu contexto social, sua historicidade e seu caráter dialético das relações.

Para Hinde (1997), cada relação é única e envolve comportamentos distintos. Cada participante seleciona os comportamentos de acordo com o

relacionamento e a pessoa envolvida na interação, ou seja, relacionar-se vai além das características individuais, tendo sempre o outro como parâmetro. A busca de satisfação, que tem componentes subjetivos assim como culturais, é um fator considerado para a escolha do comportamento.

Dentro da metodologia proposta por Hinde, ao estudarmos solidão e os relacionamentos interpessoais, devemos descrever detalhadamente os fenômenos para que possamos identificar as influências e propor princípios que regem a relação estudada. A partir daí, precisamos verificar o que o participante pensa e/ou sente como importante sobre a experiência, sempre atento ao contexto em que ocorre, para que ocorra uma análise atualizada. Isto é, o momento em que ocorre a interação tem uma marca específica, histórica e socialmente determinada, nas relações interpessoais.

As estruturas socioculturais afetam e são influenciadas pelos relacionamentos interpessoais em termos de sistemas de valores, normas, estereótipos, instituições e grupos de que as pessoas fazem parte. Portanto, a compreensão de como a solidão e os relacionamentos interpessoais interagem exige que consideremos os aspectos já descritos, bem como o comportamento, a afetividade, a cognição e as emoções envolvidas na experiência (Hinde, 1997).

Conforme essa proposta teórica, os relacionamentos interpessoais são formados por diferentes níveis de complexidade que se associam entre si, influenciam-se mutuamente, tanto em termos de ambiente físico quanto de estrutura sociocultural. Esses níveis de complexidade são processos contínuos que integram a dinâmica das relações e são formados por: fatores psicológicos – há uma condição do ego para que a relação aconteça de determinada forma; os

comportamentos individuais – resultado das particularidades e histórias de cada um; a interação – o momento do encontro entre duas ou mais pessoas; os relacionamentos interpessoais – conjunto de interações mantidas com determinada pessoa e/ou grupo; os grupos – como sistema de relações sociais, e a sociedade – agrupamento dos sistemas sociais. O autor ressalta que cada um dos níveis tem seus próprios processos, ou seja, não é estático. São processos dialéticos que interagem com o ambiente e a estrutura sociocultural, realimentando-se (Figura 1).

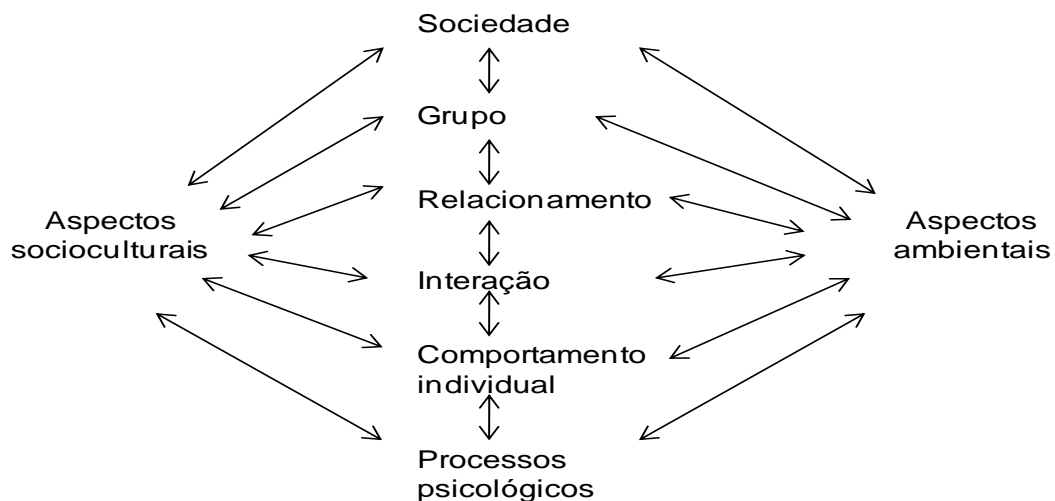


Figura1 - Os níveis de complexidade que formam os relacionamentos interpessoais

Em termos da díade, a identificação de algumas dimensões, dentre as propostas por Hinde, será considerada para análise da dinâmica entre os níveis de complexidade:

1 – O conteúdo das interações: o que as pessoas fazem juntas nos seus laços sociais significativos e como promovem a ausência/presença da solidão.

2 – A diversidade das interações dentro dos relacionamentos interpessoais: o tipo de atividades compartilhadas varia de acordo com o tipo de relacionamento,

além de estar associado a características pessoais de cada participante da díade. No caso de nosso estudo, algumas relações podem ser mais valorizadas do que outras e assim, sua ausência e qualidade das interações possibilitam que a solidão seja mais comum.

3 – A qualidade das interações: ao estarem juntas como as pessoas se sentem? E na ausência de determinada pessoa? Além disto, vimos que a solidão pode ser originada por isolamento social ou sentida. Então a dinâmica do relacionamento é resultante das características pessoais e valores culturais. Estas farão com que a relação seja percebida com competitiva, construtiva, agressiva, dependente, entre outras.

4 – A frequência e padrão das interações: quando e como ocorrem os encontros podem estabelecer uma maneira particular de se comportar na relação. Por isso, conhecer esses padrões pode auxiliar na descrição da solidão experimentada pelo indivíduo.

A importância do estudo da solidão das mulheres nos relacionamentos interpessoais possibilita a produção de conhecimento dos aspectos gerais e padrões comuns dos processos sociais e suas ações sobre as pessoas em seus relacionamentos. A amplitude de variáveis que podem ser observadas nos relacionamentos interpessoais, além de ser um campo de saber em construção, nos incita a estarmos abertos às histórias pesquisadas. Estas serão analisadas em si, tendo Hinde (1997) como referencial teórico.

A realização da presente pesquisa justifica-se por sua relevância científica e social. Do ponto de vista científico, a solidão é um tema atual, complexo e que ainda apresenta pontos de exploração. Além disto, a perspectiva unindo a solidão

e os diferentes tipos de relacionamento ainda é pouco explorada. Do ponto de vista social, o aumento na expectativa de vida e na melhoria da qualidade de vida parece ainda não ter promovido melhorias significativas nas relações interpessoais e, em muitos casos, vemos até um prejuízo da vida social em detrimento de outros ganhos. Assim, pesquisar a solidão e os laços sociais é estudar a dinâmica da vida e em como contribuimos para a formação da sociedade.

7 Objetivos

Este trabalho tem como objetivo investigar a experiência da solidão para mulheres brasileiras e mexicanas nos relacionamentos interpessoais: amizade, relacionamento romântico e família. Para isto, pretendemos: (a) analisar a experiência da solidão em seus aspectos sociais e emocionais; (b) relacionar os diferentes tipos de relacionamentos interpessoais e a experiência de solidão; (c) analisar as estratégias de enfrentamento da solidão; (d) analisar a importância da solidão e suas consequências para os relacionamentos interpessoais.

II. MÉTODO

1 Participantes

Participaram da pesquisa 30 mulheres, com idade entre 25 e 40 anos (Gráfico 1), sendo 15 brasileiras e 15 mexicanas.

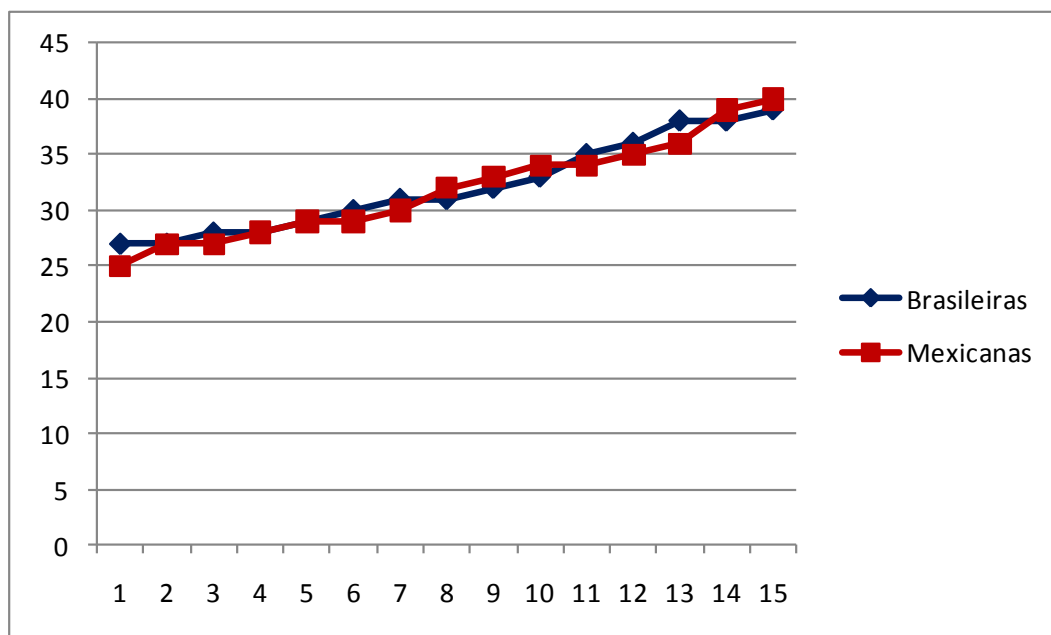


Gráfico 1 - Amostra das participantes por idade

As participantes tem como escolaridade nível superior, matriculadas em programas de pós-graduação (senso estrito ou senso lato) em qualquer área do conhecimento (Gráfico 2):

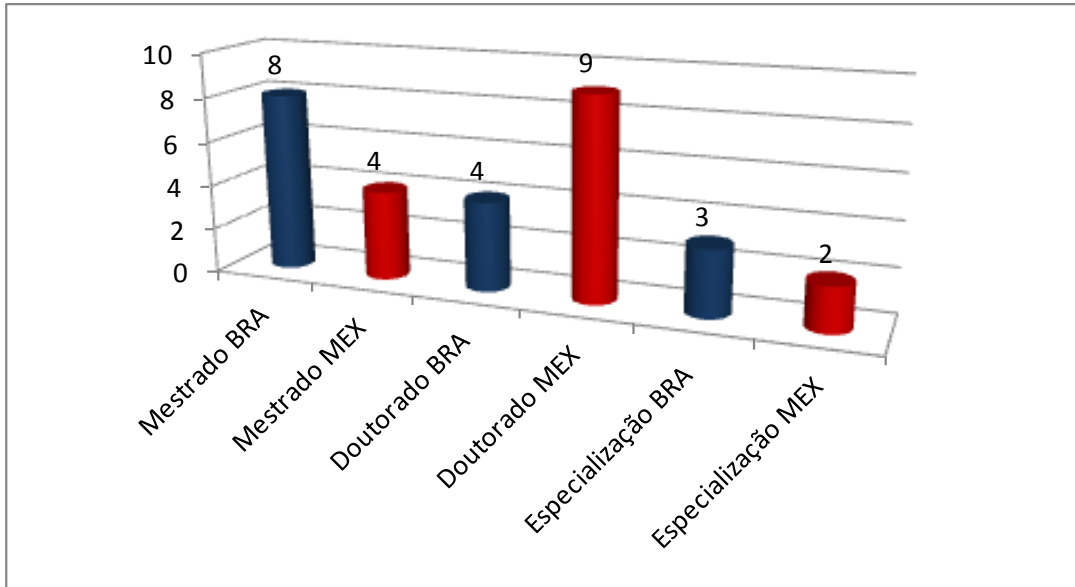


Gráfico 2 - Distribuição do nível de escolaridade das participantes

As participantes poderiam estar ou não vivendo um relacionamento amoroso estável no momento da coleta (Gráfico 3).

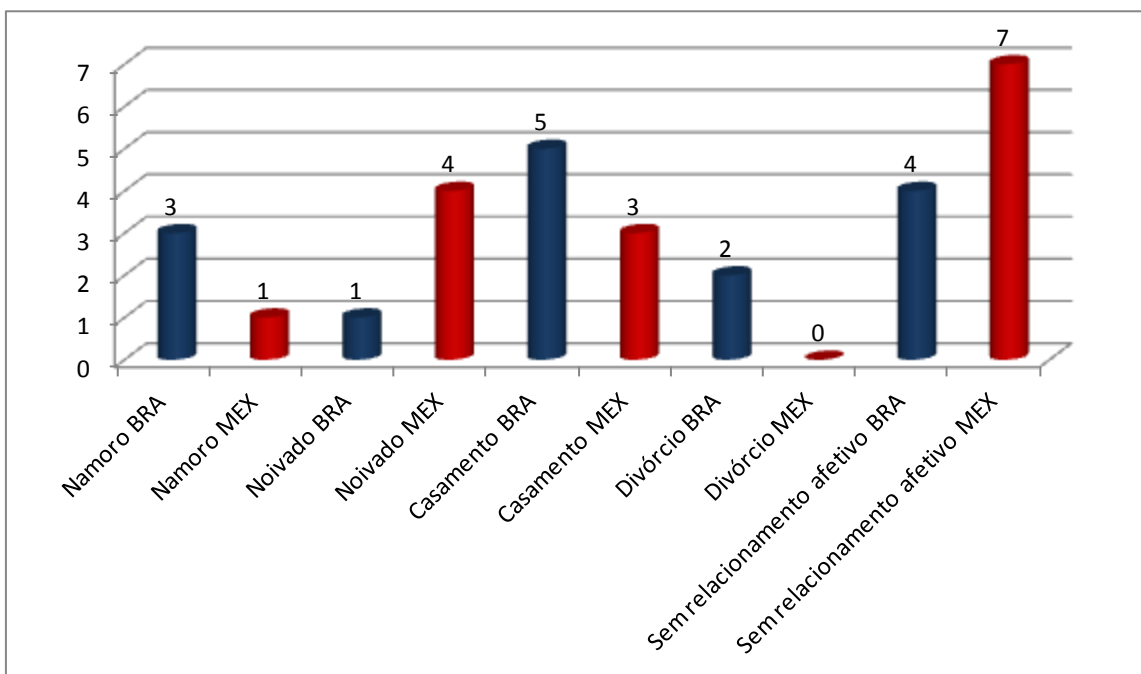


Gráfico 3 - Situação romântica das participantes

Ter filhos não era um critério excludente, nem a composição de moradia (Gráfico 4).

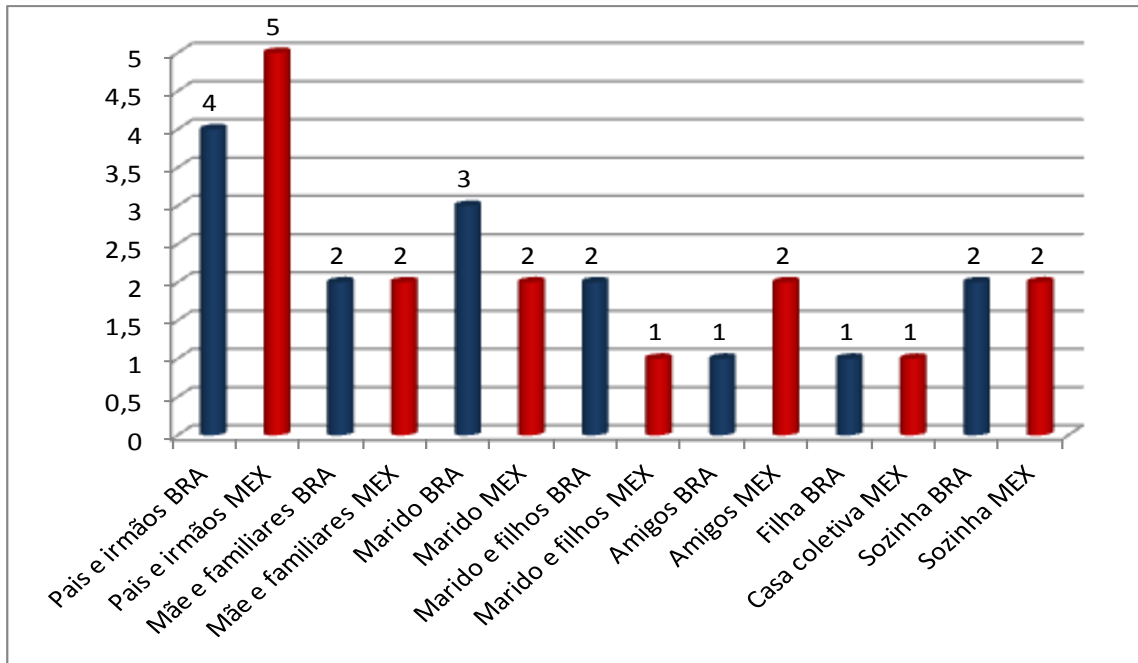


Gráfico 4 - Pessoas com quem as participantes compartilham moradia

O recrutamento das participantes aconteceu entre alunas de pós-graduação no Brasil e no México a partir de contato com instituições de ensino superior e entidades de classe, como o Conselho Federal de Psicologia no Brasil e a ANPEPP - Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Psicologia, via correio eletrônico. A partir dos contatos iniciais, as indicações das próprias participantes foram consideradas, desde que atendessem os critérios acima.

O critério de escolha das participantes tem relação com o instrumento, como se trata de uma coleta por escrito de um tema complexo que envolvia a análise dos relacionamentos mais próximos, consideramos que era necessário

nível de escolaridade avançado. Esta escolha auxiliou na determinação da faixa etária das participantes.

2 Procedimento de Coleta de Dados

O contato inicial para coleta de dados, preferencialmente por *e-mail*, apresentava os objetivos do projeto e os instrumentos de pesquisa. Foi solicitado às participantes um relato escrito, de natureza autobiográfica, sobre a experiência de solidão, de forma geral, e frente a alguns tipos de relacionamentos interpessoais: amizade, família e relacionamento romântico.

As participantes ainda preencheram um breve questionário contendo informações sócio demográficas e sobre sua rede de relacionamentos significativos, visando esclarecer e contextualizar os relacionamentos interpessoais dentro do relato feito sobre a experiência de sentir-se só.

A opção pela coleta, preferencialmente por *e-mail*, foi uma experimentação de nossa parte por acreditarmos que este meio facilitaria a coleta em ambos os países. Infelizmente, o retorno após o contato inicial e o envio do instrumento se mostrou baixo, principalmente, no caso das participantes mexicanas. Os resultados foram mais satisfatórios quando houve a mediação de uma pessoa próxima da participante.

Além dos instrumentos, as participantes receberam o termo de consentimento livre e esclarecido para participação em pesquisa (Apêndice A), esclarecendo os aspectos formais e éticos, assim como a possibilidade de suspender a participação a qualquer momento, se assim desejasse. Esta foi outra

dificuldade da pesquisa, o tema parecia atraente em um primeiro momento, mas na medida em que as participantes começavam a desenvolver os relatos, o processo reflexivo as deixavam emocionalmente abaladas e desistiam da participação, principalmente no caso das brasileiras.

Um aspecto da coleta por *e-mail* foi que ao devolver os questionários, as participantes justificavam suas participações e os episódios escolhidos para os relatos, apesar de interessante, este material não fez parte da análise dos dados.

3 Instrumentos de Pesquisa

Foram utilizados dois instrumentos de pesquisa: (a) questionário e (b) relato escrito.

3.1 Questionário – Aspectos Sócio Demográficos e Rede Social

Um breve questionário sobre aspectos sócio demográficos e sobre a rede de relacionamentos das participantes foi preenchido (Apêndice B). Quanto aos aspectos sócio demográficos, foram levantados dados do participante (primeiro nome ou apelido, data de nascimento, local de nascimento, nível de escolaridade, atuação profissional, estado civil atual, religião, entre outros) e das pessoas com quem convive (familiares, companheiro, entre outros).

Em busca da contextualização das histórias contadas pelas participantes, foi solicitado que elas apresentassem as pessoas mais significativas de suas redes de relacionamentos. Cada participante listou as pessoas mais significativas

com quem se relaciona, incluindo nome ou apelido e identificação (cônjuge, pai, irmão, amigo, colega, vizinho, entre outros), e avaliaram ainda diversos aspectos de cada relacionamento de acordo com uma escala com os seguintes valores: 1 (muito baixo), 2 (baixo), 3 (regular), 4 (alto) e 5 (muito alto).

Os aspectos avaliados pelas participantes são: (a) Intimidade – nível de compartilhamento de informações pessoais; (b) Confiança – nível de confiança; (c) Satisfação – nível de satisfação com a relação; (d) Compromisso – nível da intenção de manter o relacionamento; (e) Apoio social recebido – nível do auxílio recebido; (f) Apoio social oferecido – nível do auxílio dado; (g) Conflito – nível de conflito ou desentendimento; e (h) Companheirismo – nível de atividades compartilhadas e convivência diária.

3.2 O Relato Escrito

A cada participante foi solicitada a produção de quatro relatos escritos (entre 20 e 50 linhas) contando sobre a sua de experiência de solidão em seus relacionamentos (Apêndice C – As Redações): (a) “solidão de amigos” (os principais momentos em que o participante sentiu com maior intensidade solidão em relação à falta de amigos ou à forma como se relacionava com amigos a importância disso para sua vida e as principais estratégias de enfrentamento ou fuga da solidão, seu sucesso ou fracasso); (b) “solidão e relacionamento romântico” (os momentos na vida em que sentiu com maior intensidade solidão ligada a um relacionamento romântico, a importância disso e as principais estratégias de enfrentamento ou fuga da solidão); (c) “solidão e família” (os

momentos na vida em que o participante sentiu com maior intensidade solidão ligada a seus familiares, incluindo separação física ou não, a importância disso para sua vida e as principais estratégias de enfrentamento ou fuga da solidão, seu sucesso ou fracasso); (d) “em busca da solidão” (os principais momentos em que o participante buscou o isolamento social, buscando algo de positivo na solidão); após escrever suas histórias os participantes respondiam a pergunta: “Qual a importância da solidão na sua vida?”.

As instruções para a produção dos relatos escritos, assim como para o preenchimento do questionário, foram apresentadas em português ou espanhol, de acordo com a nacionalidade e idioma das participantes.

O prazo de entrega dos relatos foi de 15 dias a partir do recebimento das instruções para a participação na pesquisa, porém na maioria das participações, foram devolvidos após 30 dias, com a cobrança de devolução com o fim do prazo inicial.

4. Procedimento de Análise de Dados

Pela natureza da pesquisa e a riqueza das histórias contadas, optamos pela análise de conteúdo dos dados (Bardin, 1977). Nós tínhamos uma pergunta: “Como a solidão participa dos relacionamentos interpessoais?”, a partir daí os dados foram mostrados conforme as experiências das participantes, na maneira singular de cada uma em relatar, lembrar e relembrar os acontecimentos.

Apesar da maioria das participantes, principalmente as mexicanas, optarem por relatos breves, ainda assim achamos compatível olhar para as histórias e saber que ao entrar em contato com o instrumento, “as pessoas lembram o que

aconteceu, colocam a experiência em uma seqüência, encontram possíveis explicações para isso, e jogam com a cadeia de acontecimentos que constroem a vida individual e social” (Jovchelovitch & Bauer, 2002, p.91). Com isto, poderemos acessar significados sobre solidão e como eles se articulam nos contextos e relacionamentos interpessoais analisados.

Ao produzir uma história, a pessoa se cria e traz consigo o outro, as representações de seus mundos com suas crenças e valores socioculturais (Oliveira, 2006). O relato somente pode ser realizado no encontro do campo subjetivo e sociocultural. Ao mesmo tempo em que se inventa, o sujeito dá forma ao campo social. Ao contar a sua história, a pessoa também informa sobre outras pessoas, ampliando o diálogo com outros contextos (Carvalho, 2003) na junção de diversas histórias que foram se modificando ao longo da vida (Brockmeier & Harré, 2003).

Temos, então, o ser humano produtor de significados para si mesmo e para seus laços sociais. Porém, ao mesmo tempo em que a linguagem permite à pessoa compartilhar suas experiências, há a imposição de limites. Constrói-se histórias que dão sentido à vida pessoal, mesmo que haja no relato de vida uma estreita proximidade com os significados sociais e culturais (Fonte, 2006).

O texto é um meio de expressão de uma comunidade que escreve a partir do escritor (Bauer, 2002). Ao buscarmos compreender as redações das mulheres sobre a solidão em seus relacionamentos interpessoais, não tivemos a pretensão de realizar uma investigação estrutural das histórias e sim, encontrar suas coerências e dissidências (Bardin, 1977) que pudessem apresentar em que circunstâncias a solidão ocorre.

A partir da apresentação dos dados procuramos expor possíveis entendimentos sobre o fenômeno e sugerir configurações de análise segundo as dimensões dos relacionamentos interpessoais propostas por Hinde (1997), além da causalidade e efeitos.

III. RESULTADOS

1 A Rede de Relacionamentos

A partir do questionário foram levantados os laços sociais mais significativos para cada participante. Elas relacionaram as pessoas mais importantes da rede de relacionamentos, identificando o tipo de relação e avaliando algumas propriedades do relacionamento, como proximidade, confiança, autorrevelação e intimidade, atividades compartilhadas, apoio, conflito e companheirismo. Desta maneira, podemos ilustrar e contextualizar a situação atual de seus relacionamentos interpessoais.

1.1 Tipos de Relacionamento

As participantes brasileiras e mexicanas citam 18 tipos de relacionamentos diferentes (Gráfico 5). Para a contagem não foram consideradas as diferenças de gênero, exceto no caso dos pais, que optamos por manter pai e mãe. No caso de prima, colega, orientador, padre, madrinha e doméstica não há citação do sexo oposto. Sobre os valores apresentados, eles representam o número de vezes que os relacionamentos aparecem nos questionários das participantes.

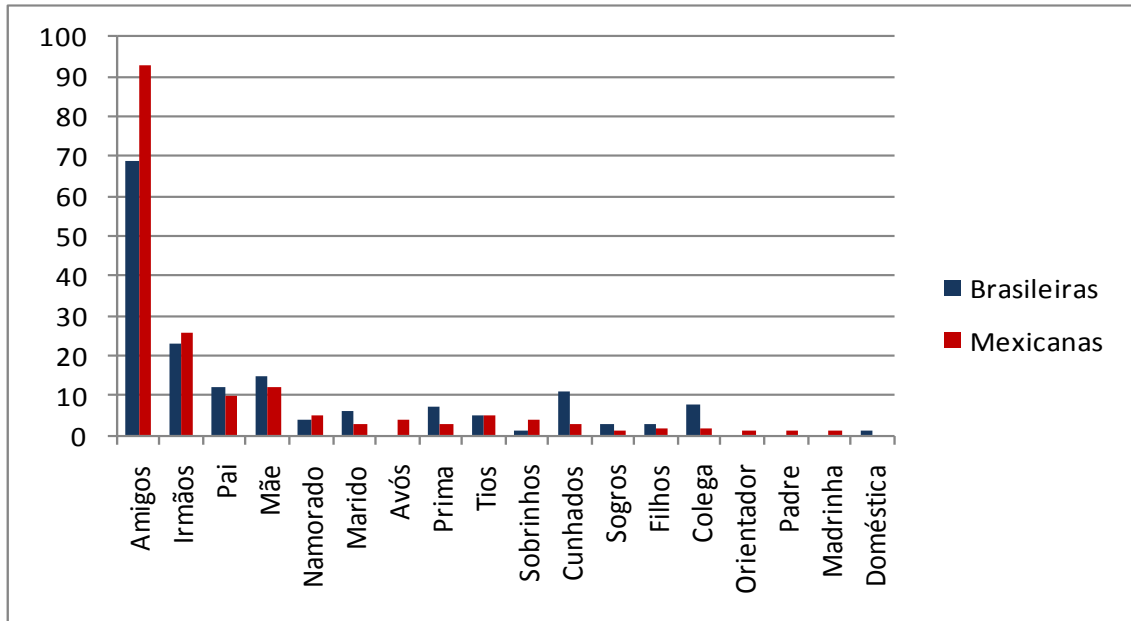


Gráfico 5 - Tipos de relacionamentos

A rede de relacionamentos das brasileiras é formada por cento e sessenta e oito pessoas, e a participante que lembrou de menos pessoas apresentou uma rede composta por cinco pessoas. O menor número de menções de rede para as mexicanas também é de cinco pessoas e o maior número é dezoito sujeitos, num total de cento e setenta e seis pessoas. Portanto, a rede de relacionamentos das mexicanas tem oito pessoas a mais do que a rede da amostra brasileira.

Dentre os tipos de relacionamento, destacamos que os avós (quatro) somente são lembrados pelas participantes mexicanas, assim como um orientador, um padre e uma madrinha. Já as brasileiras citam a doméstica como uma pessoa significativa de sua rede social.

Os colegas de trabalho são mais mencionados pelas brasileiras do que pelas mexicanas (Tabela 1). Nesta tabela também se observa que as brasileiras fazem mais referências aos sogros, filhos, cunhados, primas e maridos.

Outra menção interessante é a presença das mães como um laço afetivo

importante para todas as brasileiras. No caso das mexicanas, três participantes não mencionam a figura materna. Os pais também foram mais lembrados pelas brasileiras (doze citações) contra dez referências mexicanas.

Relacionamento	Brasileiras	Mexicanas
Mãe	15	12
Pai	12	10
Marido	6	3
Prima	7	3
Colega	8	2
Cunhados	11	3
Filhos	3	2
Sogros	3	1

Tabela 1 - Tipos de relacionamentos mais citados pelas brasileiras do que pelas mexicanas

Já as mexicanas são as participantes que citaram mais amigos, irmãos, namorados e sobrinhos (Tabela 2).

Relacionamento	Mexicanas	Brasileiras
Amigos	93	69
Irmãos	26	23
Namorado	5	4
Sobrinhos	4	1

Tabela 2 - Tipos de relacionamentos mais citados pelas mexicanas do que pelas brasileiras

A quantidade de membros da rede de relacionamentos somente é semelhante quando se trata de tios, as brasileiras citam quatro tias e um tio, e as mexicanas falam de três tias e dois tios.

Depois de catalogados os tipos de relações sociais, os relacionamentos foram agrupados por grupos de similaridades (Gráfico 6) para facilitar a análise dos aspectos avaliados: (a) Amizade – são os amigos, sem relação de parentesco; (b) Família – envolve os parentes diretos como pai, mães, irmãos e

filhos; (c) Família estendida – são os demais parentes consangüíneos e os adquiridos, como sogros e cunhados; (d) Parceiro – o namorado, noivo ou marido; (e) Profissional – são as relações mediadas por uma função, como por exemplo, o trabalho.

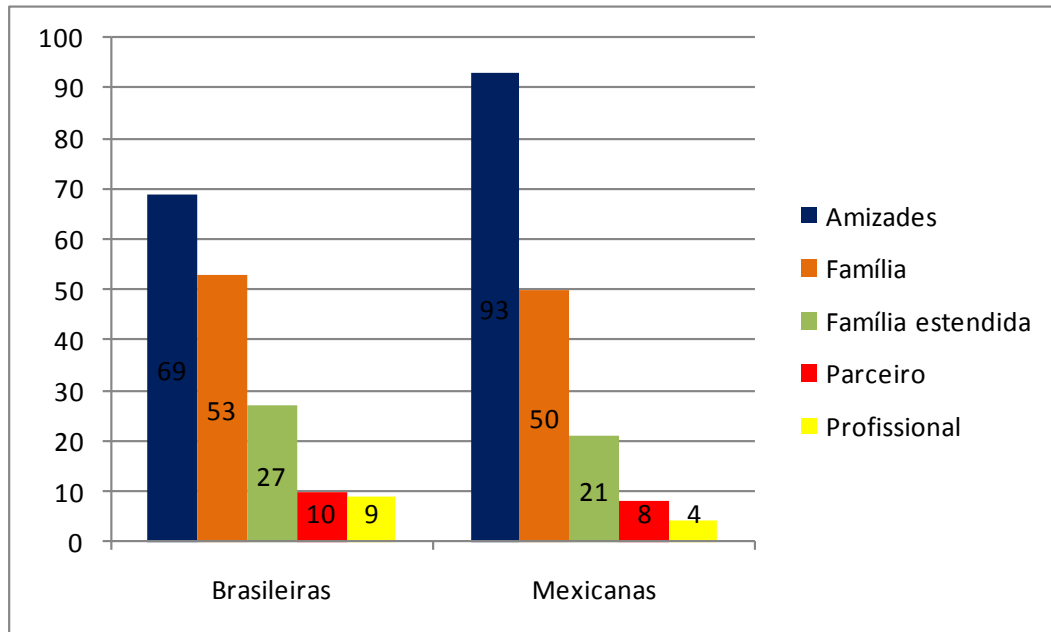


Gráfico 6 - Rede de relacionamentos das participantes

Uma distinção interessante na rede de relacionamentos entre brasileiras e mexicanas é o número de amigos. Além de fazer alusões a sessenta e oito amigas, as mexicanas citam vinte e cinco amigos. Já as brasileiras têm cinquenta e sete amigas, e somente doze amigos. A diferença entre brasileiras e mexicanas é impulsionada, possivelmente, pelo número de amizades masculinas. Uma possível distinção sobre a relação entre gênero e amizade é algo a ser verificado em outro estudo.

Apesar da presença maciça dos amigos na rede social das participantes,

somente uma brasileira e três mexicanas mencionam a amizade em primeiro lugar. Na ordenação, a família aparece como a figura primeira a ser lembrada: oito participantes brasileiras e sete mexicanas citam primeiro um membro da família ao ordenar sua rede de relacionamentos. Depois vem o parceiro, com seis menções brasileiras e quatro mexicanas. Uma mexicana faz referência a uma pessoa da família estendida, a madrinha, na primeira posição. Esta é uma apresentação dos resultados que não necessariamente significa ordem de importância, pois o instrumento de coleta não permite fazer esta aferição.

Diante da diversidade da rede de relacionamentos apresentamos os agrupamentos das relações (Gráfico 7).

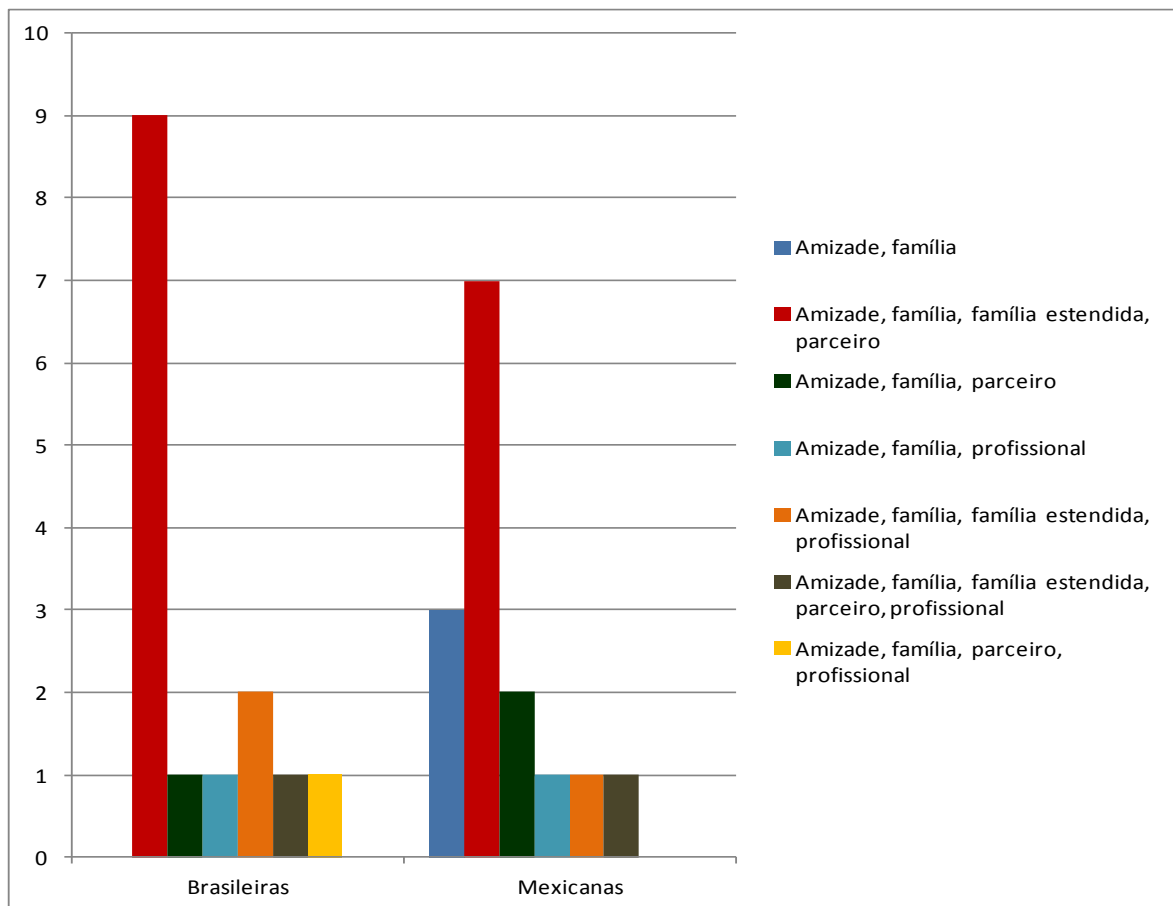


Gráfico 7 - Agrupamento da rede de relacionamentos

A rede de relacionamentos é composta, principalmente, por amizade, família, família estendida e parceiro: sete participantes brasileiras e cinco mexicanas. A seguir, amizade e família são uma organização presente para três mexicanas e nenhuma brasileira. Depois se tem duas referências para brasileiras e mexicanas: amizade, família e família estendida. Duas brasileiras apresentam a rede composta por amizade, família, família estendida e profissional, e somente uma mexicana tem o mesmo agrupamento. Por sua vez, duas mexicanas e uma brasileira apresentam amizade, família e parceiro. Os demais grupos são mencionados por uma participante brasileira e uma mexicana, e somente no Brasil há o grupo formado por amizade, família, parceiro e profissional.

Destacamos que as amigadas e a família estão presentes em todas as redes de relacionamentos formadas pelas participantes brasileiras e mexicanas. As brasileiras dão mais ênfase às relações profissionais do que as mexicanas. Já as participantes mexicanas apresentam uma maior rede de amigos. Apesar destas diferenças, as redes de relacionamentos de brasileiras e mexicanas também apresentam similaridades.

1.2 Dimensões da Rede de Relacionamentos

A partir do agrupamento da rede social das participantes, as avaliações dos aspectos dos relacionamentos interpessoais aqui abordados (intimidade, confiança, satisfação, compromisso, apoio social recebido, apoio social oferecido, conflito e companheirismo) foram somadas por grupo (amizade, família, família estendida, parceiro e profissional) e divididos pelo número de participantes de

cada grupo, resultando uma média aritmética simples.

Vale lembrar que a nota dada pelas participantes é variável entre 1 (muito baixo), 2 (baixo), 3 (regular), 4 (alto) e 5 (muito alto). No cálculo da média foi considerada somente uma casa decimal, e utilizou-se o programa de planilha eletrônica Microsoft Excel.

A seguir apresentamos os resultados da avaliação por aspectos dos relacionamentos interpessoais das participantes brasileiras e mexicanas.

1.2.1 Intimidade

Consideramos que a intimidade é um aspecto do relacionamento interpessoal que reflete o nível de compartilhamento de informações pessoais e atividades conjuntas.

Os dados sugerem que o parceiro amoroso é a pessoa mais íntima das participantes brasileiras e mexicanas. Apesar da proximidade numérica, as brasileiras avaliam melhor a intimidade com seus parceiros do que as mexicanas (Gráfico 8).

Em sequência estão as amigas, a família estendida e a família. Nestes quesitos, as mexicanas apresentam uma avaliação mais positiva do que as brasileiras.

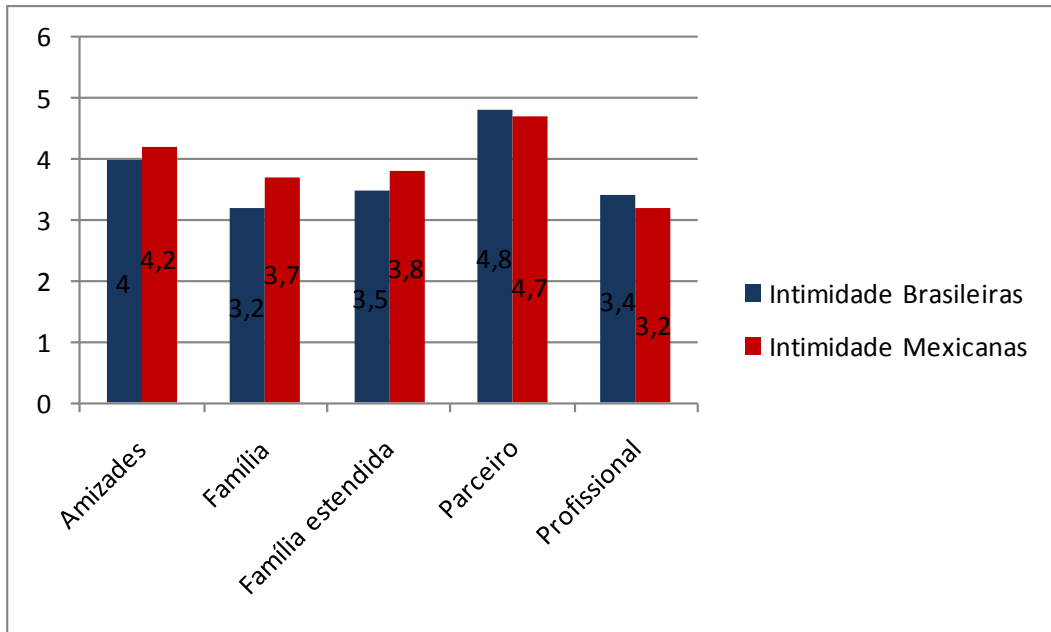


Gráfico 8 - Intimidade na rede de relacionamentos.

No caso das brasileiras, destacamos a diferença maior entre a intimidade compartilhada com o parceiro amoroso e as amizades para as brasileiras do que as mexicanas. Outro ponto interessante é a intimidade ser mais bem avaliada em relação a família estendida do que na família nuclear, possivelmente pela presença das primas que em muitos casos também são consideradas amigas.

As relações profissionais também recebem uma avaliação da intimidade mais alta do que a família no caso das brasileiras. Já para as mexicanas, estão no nível mais baixo de intimidade. O tipo de atuação profissional e as representações sociais sobre o trabalho podem estar influenciando este resultado. O que pode ser aprofundado em pesquisas futuras, uma vez que nosso instrumento não possibilita maior especificidade.

A intimidade tem um nível de avaliação como regular para família, família estendida e profissional para brasileiras e mexicanas, e alto para o parceiro e as amizades.

1.2.2 Confiança

A avaliação do nível de confiança reflete a possibilidade de autorrevelação que as participantes tem em seus relacionamentos interpessoais.

Brasileiras e mexicanas julgam que o nível de confiança é maior com o parceiro amoroso (Gráfico 9). As mexicanas ponderam que o nível de confiança a respeito do companheiro é muito alto, enquanto as brasileiras consideram este nível como alto.

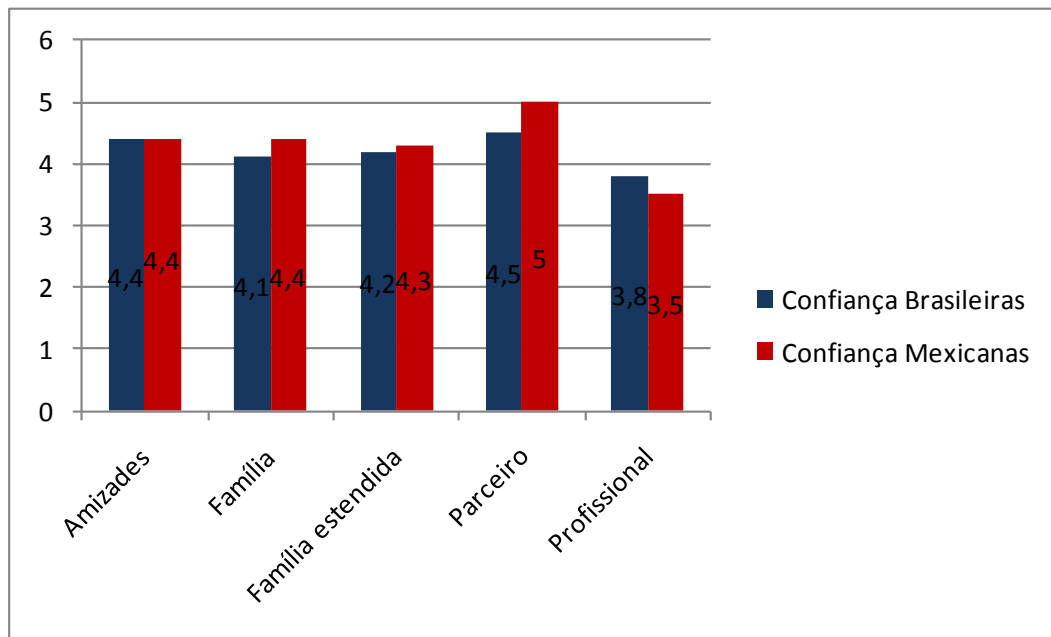


Gráfico 9 - Confiança na rede de relacionamentos.

Após o parceiro amoroso, as amizades apresentam o melhor resultado na avaliação do nível de confiança. Destacando que para as mexicanas, os amigos empatam com o nível de confiança destinado à família. Em seguida, vêm a família estendida e a relação profissional.

Para as brasileiras, os amigos apresentam o segundo melhor resultado,

seguido da família estendida – possivelmente por interferência das primas, e depois vêm a família e a relação profissional.

A relação profissional é a única ser considerada no nível de confiança como regular para as brasileiras e mexicanas. Todos os demais grupos são vistos com um alto nível de confiança, exceto no caso das mexicanas, conforme sugerem os dados que tem um nível muito alto de confiança nos parceiros amorosos.

1.2.3 Satisfação

O nível de satisfação com a relação demonstra o quanto as participantes estão contentes com seus relacionamentos interpessoais.

De uma maneira geral, os resultados sugerem que as participantes mexicanas estão mais satisfeitas com suas relações do que as brasileiras (Gráfico 6). O relacionamento com o parceiro amoroso é o tipo de relação que mais traz satisfação às mexicanas. A seguir vêm a família estendida, o relacionamento com a família e os amigos, com a mesma avaliação. Em último vem a relação profissional.

As brasileiras estão mais satisfeitas com o relacionamento estabelecido com os amigos e família estendida. Depois vem o relacionamento profissional e, por fim, a família e o parceiro amoroso.

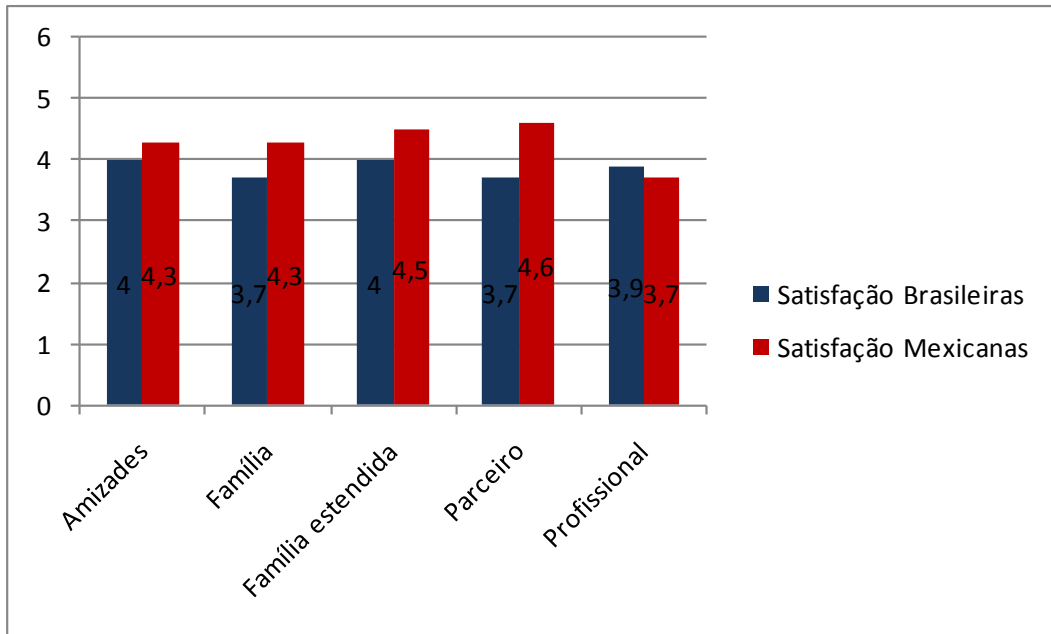


Gráfico 10 - Satisfação com a rede de relacionamentos.

No geral, as mexicanas apresentam um nível de satisfação alto com os seus relacionamentos interpessoais, exceção feita à relação profissional, que é considerada regular. As brasileiras, por sua vez, ponderam com um alto nível de satisfação as suas relações de amizade e com a família estendida. Os outros relacionamentos avaliados – profissional, família e parceiro – são apontados como regulares.

1.2.4 Compromisso

O compromisso é o aspecto que representa o nível da intenção de manter o relacionamento interpessoal, e tanto as participantes brasileiras quanto as mexicanas apresentam uma intenção alta de continuar suas relações. A distribuição das respostas está disponível no gráfico 11:

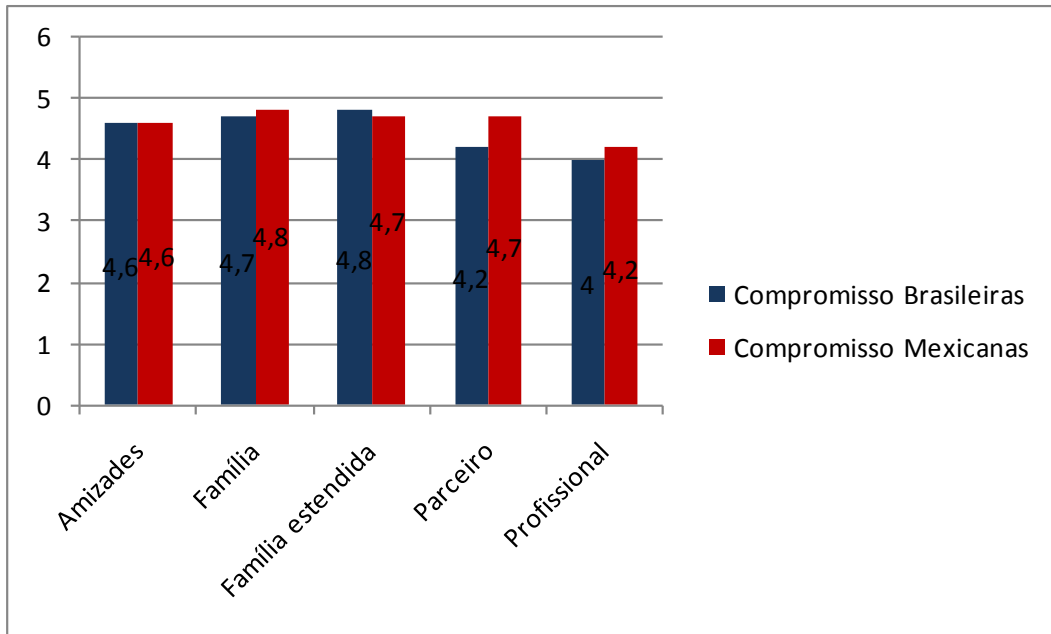


Gráfico 11 - Compromisso com a rede de relacionamentos.

Os dados sugerem que as brasileiras têm um maior nível de compromisso com a família estendida seguido pela família. No caso das mexicanas, há uma inversão dos valores: primeiro vem a família, seguida da família estendida. Os resultados do nível de compromisso são o mesmo para a família estendida e o parceiro, no caso das mexicanas.

Brasileiras e mexicanas mantêm o mesmo nível de compromisso para as amizades; porém, para as partícipes brasileiras, isto significa um nível de compromisso maior do que o com o parceiro e com o grupo profissional. Já para as mexicanas, as amizades superam em confiança apenas na categoria profissional.

O nível de compromisso é a avaliação mais homogênea entre brasileiras e mexicanas, no sentido em que o interesse é alto para continuidade das relações em ambos os grupos.

1.2.5 Apoio Social Recebido

O nível do apoio social recebido tem ponderações diferentes para as participantes dos dois países: as brasileiras acham que recebem menos apoio da rede social do que as mexicanas (Gráfico 12).

As participantes brasileiras avaliam que os parceiros amorosos são seus maiores apoiadores, seguidos das amigas e das relações profissionais, e por fim a família e a família estendida. As mexicanas também consideram que são mais apoiadas pelos seus parceiros, e a seguir pela família estendida, família, amigas e profissional.

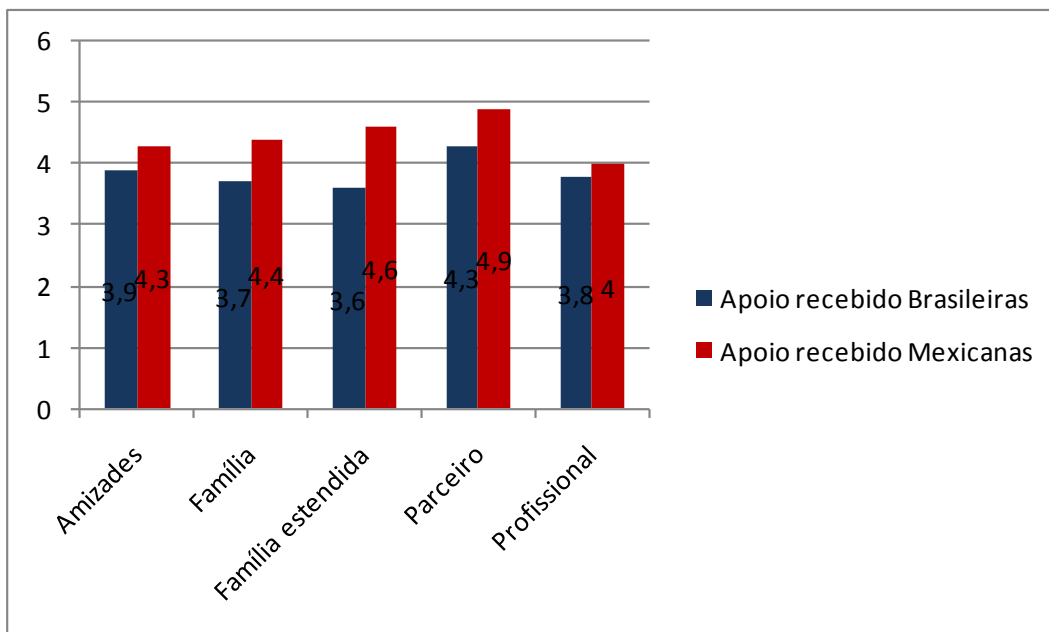


Gráfico 12 - Apoio social recebido da rede de relacionamentos.

Para as brasileiras o nível de apoio recebido nos seus relacionamentos interpessoais é avaliado como regular, exceto o apoio do parceiro que é alto.

Enquanto para as mexicanas o nível de apoio é considerado alto em todas as relações interpessoais.

1.2.6 Apoio Social Oferecido

O nível de apoio dado pelas participantes é mais bem avaliado pelas mexicanas do que pelas brasileiras conforme gráfico 13, mais adiante.

As brasileiras indicam que apóiam mais os seus parceiros amorosos, os amigos, as relações profissionais, a família e por fim, a família estendida. Para as mexicanas o auxílio oferecido é maior para o parceiro também. Depois, afirmam apoiar as amigadas e a família, a família estendida e, a seguir, os relacionamentos profissionais.

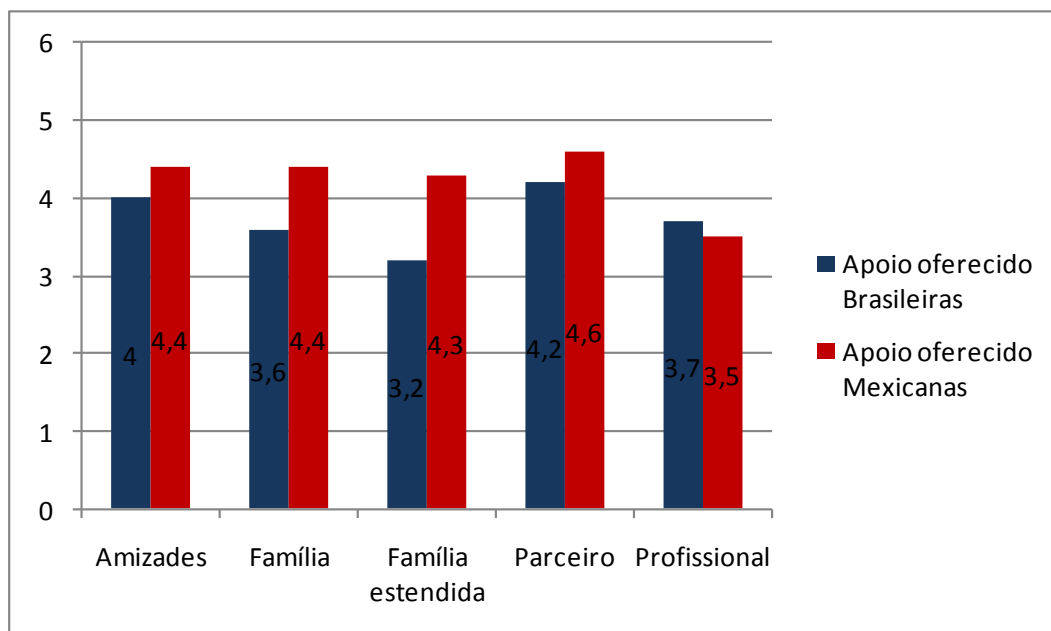


Gráfico 13 - Apoio social oferecido à rede de relacionamentos.

Para as brasileiras o nível de apoio oferecido somente é alto para os parceiros românticos e para os amigos. As mexicanas classificam o apoio dado aos parceiros, aos amigos, a família e a família estendida como alto, de modo que somente as relações profissionais recebem um apoio considerado regular. As brasileiras, por sua vez, apresentam apoio regular para o grupo profissional, família e família estendida.

1.2.7 Conflito

Até o momento as análises das dimensões dos relacionamentos interpessoais oferecem níveis de apreciação regular, alto ou muito alto. Já o conflito, que é um aspecto comumente visto como negativo, apresenta os valores de julgamento mais baixos.

As brasileiras avaliam o nível de desentendimento nas relações amorosas, profissional e de amizade com valores mais altos do que as mexicanas. Já a família apresenta o mesmo nível de conflito para ambos os grupos, e os relacionamentos da família estendida são mais conflituosos para as mexicanas (Gráfico 14).

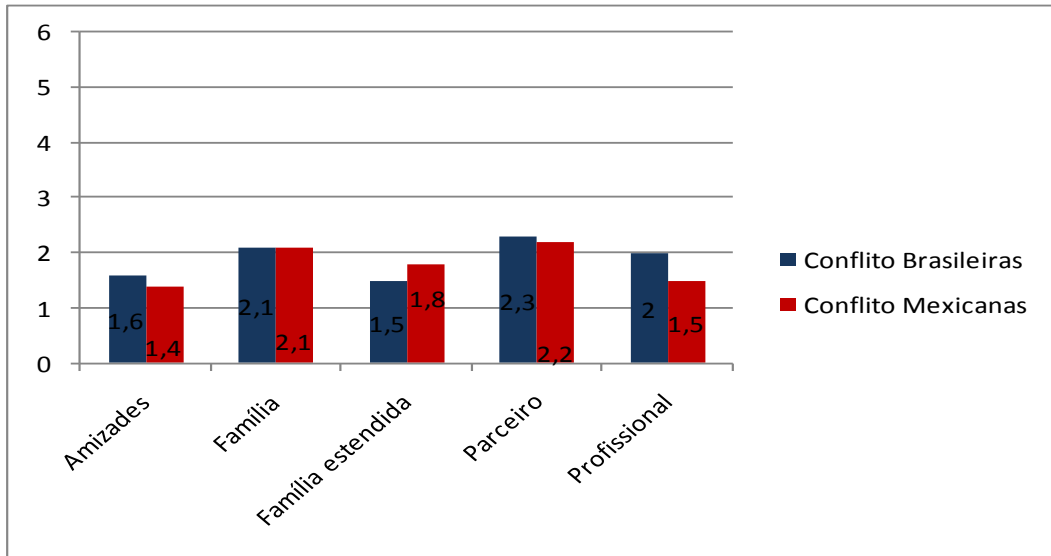


Gráfico 14 - Conflito na rede de relacionamentos.

O relacionamento com mais desentendimentos é o relacionamento existente com o parceiro, seguido da família para ambos os grupos. Em terceiro está o relacionamento profissional para as brasileiras e as relações na família estendida para as mexicanas. Posteriormente vem os amigos para as brasileiras e o relacionamento profissional para as mexicanas. Em último, estão as relações na família estendida para as brasileiras, e as amizades para as mexicanas.

O nível de conflito ou desentendimento nos grupos varia de muito baixo a baixo em ambos os grupos.

1.2.8 Companheirismo

O companheirismo expressa a convivência diária e nível de atividades compartilhadas, e foi o aspecto que apresentou o maior grau de oscilação na avaliação, variando entre baixo, regular e alto (Gráfico 15).

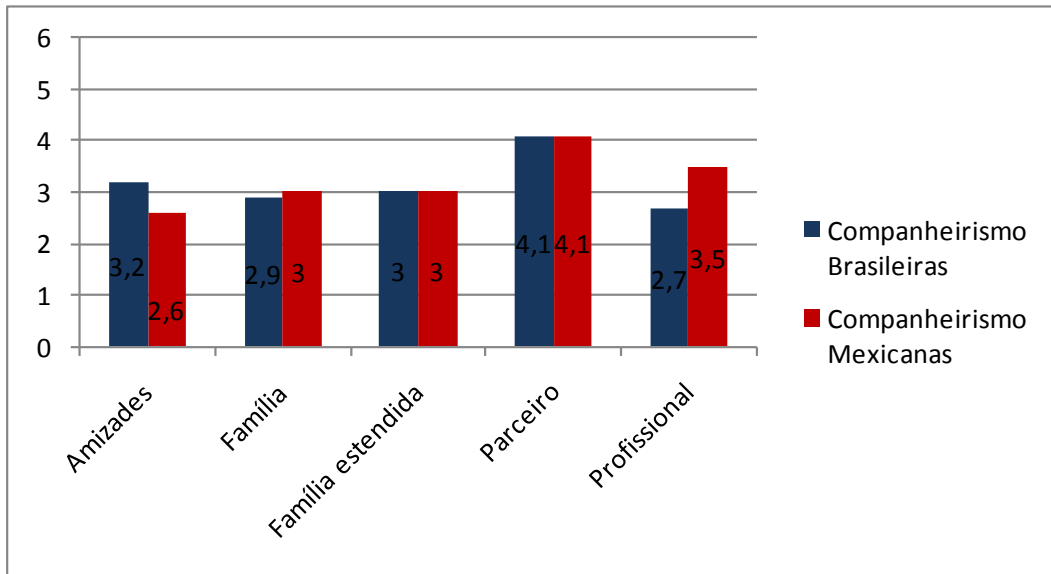


Gráfico 15. Companheirismo da rede de relacionamentos.

As brasileiras e as mexicanas encontram em seus parceiros amorosos o melhor companheiro para as atividades cotidianas. Em segundo lugar, os amigos são as pessoas com quem as brasileiras demonstram um maior nível de convivência, ao passo que as mexicanas indicam o grupo profissional. A família estendida está em terceiro em ambos os grupos, porém com o mesmo valor para a família mexicana. Em penúltimo está a família para as brasileiras, finalizando a classificação com o relacionamento profissional. Por sua vez, as mexicanas indicam o nível mais baixo de avaliação de companheirismo para as amizades.

1.3 Relacionamentos Significativos

As brasileiras avaliam os aspectos das amizades como regulares no que tange ao apoio recebido e o companheirismo. Em contrapartida, o nível de apoio que oferecem é alto, assim como a intimidade e a satisfação com o

relacionamento com os amigos. Sobre as amizades, as ponderações mais altas estão no compromisso com o relacionamento e na confiança, com um nível de conflito muito baixo.

O compromisso e a confiança na família também são altos para as brasileiras. Além disto, o nível de apoio recebido e a satisfação apresentam a mesma média de avaliação. A seguir, também como regular, vem o apoio oferecido e a intimidade. Apesar de considerado baixo, o conflito na família das brasileiras somente é menor do que nas relações amorosas, assim como é baixo o nível de companheirismo familiar.

Compromisso, confiança e satisfação apresentam níveis altos, com médias maiores na família estendida do que na família. Apoio recebido, intimidade, apoio social oferecido e companheirismo são considerados com nível regular. Uma hipótese para os valores mais altos no caso da família estendida é a consideração de primas e tias como amigas. O menor nível de conflito é com este grupo. Esclarecemos que na organização dos dados, consideramos somente a relação primária que é o parentesco.

Para as brasileiras com parceiros amorosos, a consideração sobre este relacionamento tem os melhores resultados na avaliação da rede de relacionamentos. Intimidade, confiança, apoio recebido, apoio oferecido, compromisso e companheirismo têm médias altas, porém o nível de satisfação com o relacionamento é regular. O conflito com o parceiro é o mais alto dentre os relacionamentos.

As relações profissionais têm uma presença significativa na rede de relacionamentos das brasileiras com um alto nível de compromisso. Já os demais

aspectos são regulares, exceto no caso de companheirismo e conflito, que são baixos (Gráfico 16).

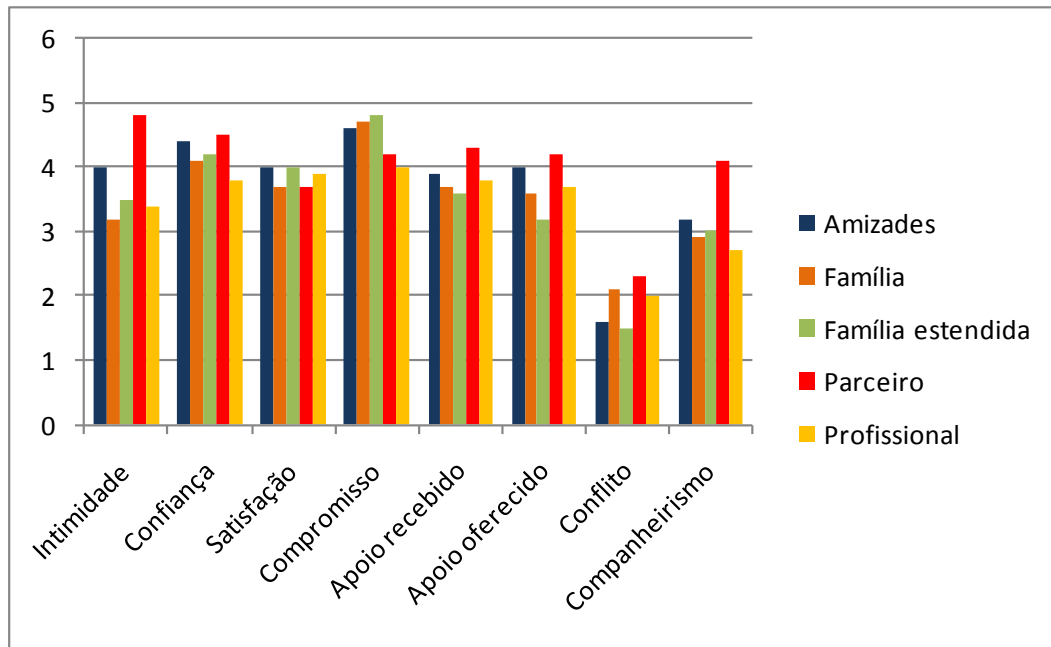


Gráfico 16 - Resultado da avaliação das dimensões dos relacionamentos interpessoais pelas brasileiras

As participantes mexicanas avaliam suas redes de relacionamentos mais positivamente do que as brasileiras. Em relação às amizades, os níveis do compromisso, confiança, apoio oferecido, apoio recebido, satisfação e intimidade são altos. As atividades compartilhadas e a convivência diária, por outro lado, são avaliadas com um nível baixo. Por fim, o conflito aparece como muito baixo, é o menor dentro da rede social.

O nível de compromisso das mexicanas com a família é alto, é o maior coeficiente quando comparado com os demais tipos de relacionamento. Posteriormente, com o mesmo nível elevado vem o apoio oferecido e apoio recebido, assim como a confiança. A satisfação com a família também é alta, mas

a intimidade e o companheirismo são analisados como baixos.

A intenção de continuidade da relação também é alta com a família estendida, seguida pelo apoio recebido e pela satisfação com o relacionamento. Os dados sugerem que o apoio oferecido e confiança apresentam a mesma importância. Já a intimidade e o companheirismo são considerados apenas regulares.

O parceiro amoroso tem a melhor avaliação dentro da rede social das participantes mexicanas: é o único tipo de relacionamento com nível muito alto nas considerações – no caso, trata-se da confiança. Logo a seguir, destacam-se o apoio recebido, a intimidade, o compromisso, a satisfação, o apoio oferecido e o companheirismo. Embora o nível de conflito seja visto como baixo, é o maior coeficiente dentro da rede de relacionamentos.

O companheirismo profissional, embora seja considerado como regular, está à frente do companheirismo familiar, da família estendida e dos amigos. Também são analisados com uma média regular os níveis de satisfação, confiança, apoio oferecido e intimidade. O conflito é muito baixo, e, em contrapartida, o apoio recebido e o compromisso são avaliados como altos nas relações classificadas como profissional (Gráfico 17).

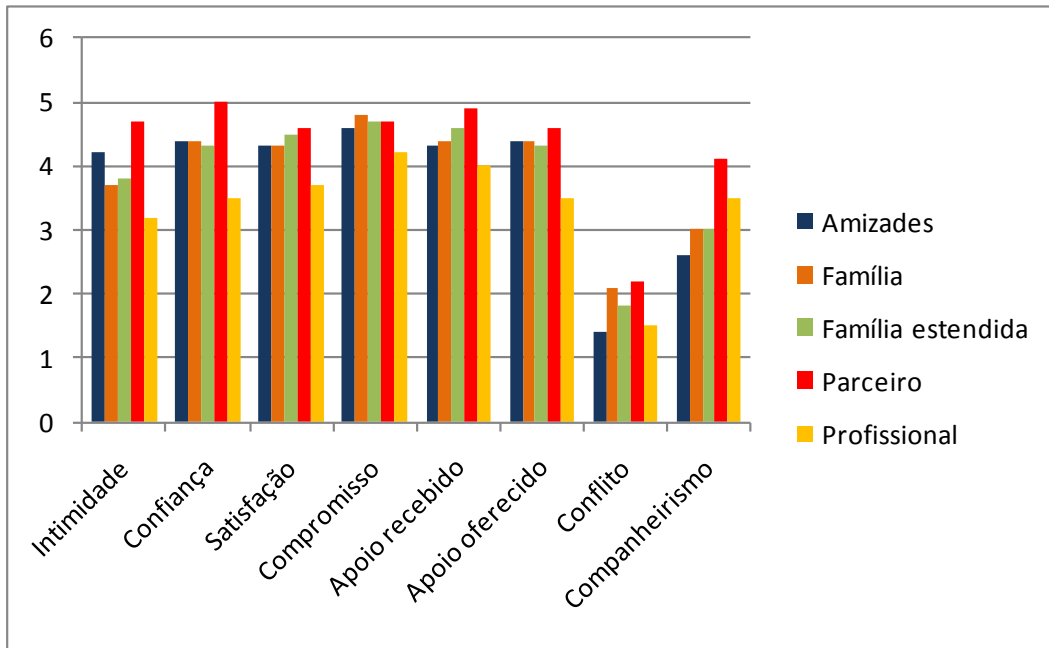


Gráfico 17 - Resultado das mexicanas da avaliação das dimensões dos relacionamentos interpessoais.

As participantes brasileiras e mexicanas têm em comum o fato do parceiro amoroso aparecer com a melhor avaliação da rede social, porém as brasileiras apresentam um nível de satisfação apenas regular, enquanto as mexicanas mantêm uma alta satisfação. O conflito também é o mais alto nesta relação, mas há uma tendência em avaliar o conflito como baixo em relação às demais dimensões.

Os níveis mais altos de compromisso são apontados em relação à família e a família estendida em ambos os grupos. Porém, para as brasileiras, o nível de convivência é considerado baixo, ao passo que as mexicanas são menos companheiras de seus amigos.

Depois do parceiro, o maior nível de intimidade é com os amigos. Em relação à intimidade, um fato digno de nota é o valor maior de intimidade no grupo profissional do que no familiar, no caso das brasileiras.

Brasileiras e mexicanas julgam que oferecem mais apoio aos amigos do que recebem. Nos demais grupos, as participantes ponderam que o nível de apoio recebido é maior do que oferecido, exceto no caso das famílias mexicanas, onde apoio oferecido e apoio recebido têm o mesmo valor. Os dados mexicanos sugerem uma associação entre confiança e apoio oferecido: quanto mais alta a confiança, melhor o nível de apoio oferecido. Porém é necessária uma aferição mais detalhada para afirmar esta relação.

Em suma, as avaliações das dimensões demonstram uma avaliação positiva dos relacionamentos interpessoais, além de outra questão: quanto maior a proximidade entre os sujeitos da rede, maior o conflito. A convivência e o compartilhamento de atividades aparecem com restrições, mas não prejudicam a satisfação com os relacionamentos de brasileiras e mexicanas.

Nos capítulos a seguir, destaca-se como a solidão se insere na rede social e interfere na percepção dos aspectos dos relacionamentos.

2 Solidão e Amizade

As participantes brasileiras e mexicanas escreveram histórias de momentos e situações em que se sentiram sozinhas em relação aos amigos. Todos os aspectos presentes nos relatos foram considerados igualmente importantes para compreensão do fenômeno solidão e apresentam-se a seguir:

2.1 O Significado da Solidão em Relação à Amizade

Para brasileiras e mexicanas, a solidão é uma experiência provocada pela falta de um amigo para compartilhar determinada situação. Trata-se de conjunturas ocasionais em que as participantes se percebem como solitárias.

As brasileiras ressaltam que a falta de amigos é uma consequência da superficialidade dos relacionamentos interpessoais e ao fato delas fazerem parte de um grupo social com o qual não se identificam.

“Meus relacionamentos na escola eram superficiais e não chegavam a se tornar uma relação de amizade” (Bra7).

“O que dói na ‘solidão de amigos’, pra mim, é a sensação de deslocamento e de ‘não caber’ em um grupo ou não achar um grupo no qual identifique algo de bom a compartilhar” (Bra11).

As mexicanas destacam a importância de se ter uma pessoa para companhia, para desabafar e que as compreenda. Para elas a solidão está associada a uma rede pequena de amigos, limitando o número de pessoas a quem se pode recorrer quando se tem um problema.

“No tenía con quien desahogar toda la frustración. En ese momento la única amiga fue mi hermana, pero no tenía la confianza de decirle como me sentía realmente” (Mex1).

“Así me di cuenta que sólo una de estas amigas, se preocupó por mí y me llamaba solo para escucharme llorar” (Mex8).

As histórias escritas pelas participantes brasileiras e mexicanas reforçam a idéia de que um amigo é alguém para conversar sobre tudo e fazer companhia nos momentos de lazer.

“Acho que tenho mais falta de ter uma pessoa, um amigo com quem possa falar tudo o que acontece comigo, desde meu relacionamento com o G., problemas no trabalho, com a família, minhas expectativas na vida” (Bra5).

“Durante aproximadamente 6 meses me fui sola a caminar a centros comerciales (sin comprar nada) solo observando los escaparates cabe señalar que la gente mencionada como amigos en el apartado anterior aun no existía” (Mex14).

A amizade é importante para a vida emocional e social das participantes. Amigo é para se compartilhar alegrias, tristezas e atividades cotidianas. Ainda em relação ao tema amizade, as brasileiras comentam que a convivência social nem sempre garante ter amigos, e as mexicanas destacam a limitação da rede social.

2.2A Solidão pela Falta de Amigos

As experiências de solidão por falta de amigos apresentam condições que são propícias para o fenômeno: mudança de ambiente e de situação social, além de se priorizar outros aspectos da vida que não as amizades. Dois aspectos merecem destaque: mesmo sendo tratadas separadamente, em algumas situações ocorrem sobreposições das circunstâncias, e não é o evento em si que gera a solidão, mas sim como a pessoa percebe a experiência.

2.2.1 Novo Ambiente, Nova Situação Social e Falta da Rede Social

Os relatos brasileiros e mexicanos demonstram que os períodos de mudança/adaptação a nova situação social costumam ser momentos solitários. A presença de um amigo nos momentos significativos faz as pessoas não se sentirem sozinhas.

As brasileiras comentam que a adaptação a uma nova situação social – como o fim de um relacionamento amoroso, o término da graduação ou estar em um novo ambiente – gera um sentimento de solidão por não ter as amigas disponíveis para compartilhar a situação. É um período de sentimentos ambivalentes: ao mesmo tempo em que a pessoa deseja aproximar-se e fortalecer os laços de amizade, há um estranhamento do modo de ser/comportamento do grupo que está conhecendo ou se reaproximando.

“Logo depois que me separei, me senti muito só. E ainda estou em processo de adaptação à nova realidade. Isto porque era muito focada na família e não tinha vida social. Hoje, tenho pouco contato com as amigas casadas e tenho dificuldade em sair com as solteiras, que gostam de fazer programas que não me agradam” (Bra6).

“É difícil estabelecer novos vínculos de confiança em locais novos. Agora, quando cultura e ritmo de vida mudam como eu senti que mudaram, fica mais complicado: são preferências, intimidades, honestidades, gostos e desgostos que muitas vezes fizeram com que eu realmente me achasse estranha, me sentisse sozinha no meio de um bando de gente, e me perguntasse: ‘cadê o povo que parece comigo?’” (Bra11).

As mexicanas relatam as dificuldades de construir uma nova rede de amigos ao se mudar de cidade e como se sentiam sozinhas, principalmente ao comparar as novas relações aos relacionamentos deixados para trás.

“Vivimos en otro país y cuando llegué no tenía amigos porque no conocía a nadie.

No tenía red social” (Mex10).

“La soledad por falta de amigos creo que la experimenté al llegar a vivir a otra ciudad, después de haber establecido fuertes lazos de amistad en mi ciudad natal” (Mex15).

Nos relatos das participantes observa-se que o processo de adaptação a um novo ambiente e ao grupo de amigos pode gerar episódios de solidão. A duração dos períodos solitários varia de acordo com o tempo individual necessário de integração ao novo grupo social.

2.2.2 Ênfase em Outros Aspectos da Vida com Restrição da Rede Social

As histórias de solidão associada à amizade narradas pelas participantes demonstram que o momento de vida e o número de compromissos assumidos interferem no relacionamento com os amigos. Nestes casos, a solidão é decorrente de se priorizar outros aspectos da vida, diminuindo o contato com os amigos.

Tanto as brasileiras quanto as mexicanas relatam que a dedicação aos estudos e ao trabalho pode limitar o contato com os amigos.

“Ao término da graduação também me senti bastante sozinha, e sem amigos, pois eu mesma não procurava ninguém, estava numa fase de decisões e estudos, e não queria perder o foco” (Bra13).

“[Por causa da vida profissional] Únicamente nos vemos de maneira esporádica para comer o ir al cine, así que debemos aprovechar cada momento para platicar y ponernos al tanto una de la otra” (Mex5).

Neste caso, a solidão advém de uma nova configuração da vida das participantes, da atenção as atividades pessoais e o surgimento de novos

interesses, que intervém na amizade em termos de tempo compartilhado e disponibilidade, por exemplo.

2.3 Os Conflitos entre Amizade e Outras Formas de Relacionamento e a Solidão

Um dos grandes problemas que pode ameaçar a relação de amizade é o conjunto de conflitos decorrentes dos outros relacionamentos da rede social das participantes brasileiras. A associação entre os conflitos entre os relacionamentos e solidão é frequente nos relatos das brasileiras, mas não aparece nas histórias mexicanas.

2.3.1 Conflito entre as Relações Familiares e os Amigos

O conflito entre as relações familiares e os amigos está presente nas redações das participantes casadas. Segundo elas, o casamento as afastou das amigas solteiras, principalmente depois dos filhos, por que as amigas estão em um momento diferente da vida com outras prioridades e interesses.

“Gosto muito de sair com os amigos para comer, bater papo, diversão e etc., mas tenho uma série de limitações por ser casada e ter filho” (Bra4).

“Outro momento que sinto a solidão em relação à falta de amigos é quando quero fazer um programa social sozinha, sem a família, aí percebo que não tenho amigos fora do contexto familiar, não tenho alguém para ir ao cinema, ou para um barzinho” (Bra14).

Os relatos demonstram que a formação da própria família modifica o grupo

social; as pessoas mais próximas estão vinculadas à família e isto nem sempre inclui os amigos anteriores ao casamento.

2.3.2 Conflito entre as Relações Românticas e os Amigos

As participantes brasileiras destacam ter dificuldade em conciliar seus amigos com seus pares amorosos. Os companheiros costumam não incentivar (e mesmo interditar) os encontros com os amigos.

No caso das casadas com amigas solteiras, além da interferência do parceiro, tem a mudança dos interesses cotidianos. De maneira similar há um afastamento entre as amigas sem um relacionamento amoroso quando os amigos estão namorando.

“O curioso é que além de me sentir só, eu sentia ciúmes porque o namorado dela [da amiga] era seu colega de trabalho. Eles passavam muito mais tempo juntos”. (Bra1)

“Meu relacionamento com eles [os amigos] me deu forças pra enfrentar [a solidão], voltei a freqüentar barzinhos, shopping, cinema e teatro sem a presença do meu parceiro e não fiquei mal por isso [o namorado não permitia que ela saísse com os amigos]”. (Bra8)

“Meu grande erro foi ficar muito presa ao namoro. (...) Ele era minha companhia pra tudo. Era a pessoa com quem dividia tudo. E assim fui deixando de arriscar novas possibilidades de construir amizades, pois me sentia extremamente confortável com a amizade dele [quando o relacionamento amoroso terminou estava sem amigos]”. (Bra10)

Além da solidão em relação aos amigos quando se é a solteira do grupo, há a sensação de abandono e ciúmes.

O relacionamento romântico é uma relação que, uma vez estabelecida, demanda dedicação prejudicando os demais relacionamentos da rede social segundo os relatos. Apesar do relacionamento romântico não substituir a

importância dos amigos, as participantes afirmam ter demorado a perceber que a solidão dos amigos está associada à relação amorosa.

2.4 Declínio e Término de Amizades e a Solidão

Somente as redações mexicanas trazem o tema da solidão em consequência do declínio e término das amizades.

2.4.1 Falsos Amigos, Traição e Abandono

Os relatos das participantes destacam eventos em que foram traídas por amigos. A descoberta de que os amigos não são como se acreditava, além da traição em si, é uma perda de referências, e, por conseguinte, a solidão.

“Creo que la etapa en que sentí mayor soledad con respecto a la falta de amigos fue al finalizar la licenciatura, cuando encontré que varios de quienes se decían mis amigos (de la Facultad) en realidad no lo eran. Me quedé sola” (Mex3).

“[As amigas começaram a implicar com ela, discutiram e não a chamaram mais para nenhuma atividade] Yo consideraba que mis amigas me habían traicionado, y me sentía como un fantasma vagando por la casa, mi estado de ánimo era constante y ni si quiera hambre me daba, pensaba que no podía confiar en nadie, porque tarde o temprano me traicionarían” (Mex6).

De acordo com os textos das participantes, a solidão é um efeito do fim da amizade, intensificado pela fofoca no ambiente escolar. São relatos de *bullying* sofridos no período da adolescência das participantes.

“Así pasé poco más de dos meses sintiéndome y estando sola y rechazada en la escuela, ya que incluso mis ex-amigas hablaban mal de mí con mis profesores y una de ellas, la de historia, también comenzó a tratarme con desprecio”. (Mex13)

Outra situação de solidão e fim da amizade é resultado do abandono que as participantes sofreram por parte das amigas, seja por esperar apoio em um momento difícil, seja porque os amigos preferem estar com outras pessoas.

“[A mãe dela estava doente] Yo me sentía muy sola, pensé mucho en esto, en dónde estaban mis amigos, aquellos a los que yo sí acompañaba en cosas importantes, aquellos con los que yo había llorado y apoyado tantas veces”. (Mex8)

“Mi mejor amiga decidió juntarse con otros compañeros. Era mi única amiga y de plano no pude asimilarlo”. (Mex12)

Vale ressaltar que exceto o caso ocorrido no fim da faculdade, os demais relatos se referem ao período da adolescência das participantes. Contudo, a solidão associada ao declínio e fim da amizade as marcou de maneira significativa, influenciando os relacionamentos de amizade que elas estabeleceram desde então.

2.5 Solidão e as Limitações das Amizades

As participantes declaram que se sentem sozinhas pelas restrições ocorridas em suas amizades, seja por acontecimentos circunstanciais ou por uma nova configuração do relacionamento.

2.5.1 Falta de Contato e Afastamento

Os contatos freqüentes entre amigos são uma maneira de evitar a solidão, segundo as participantes. Por isso, a falta deste contato faz com que brasileiras e mexicanas reclamem da solidão. De acordo com os relatos, o trabalho é um fator

que interfere na freqüência de atenção aos amigos.

“Tenho uma única amiga antiga com quem posso compartilhar e em quem confio, mas temos dificuldade em manter contato por conta do excesso de trabalho e horários em comum”. (Bra5)

“Ella es médico y a raíz de que culminó sus estudios y comenzó a estudiar su especialidad, cambió de domicilio y dado que sus jornadas de estudio y trabajo son muy extremas y que no tiene teléfono en donde vive actualmente, hemos perdido contacto”. (Mex5)

Outra situação que limita o contato é o intercâmbio cultural. As participantes brasileiras e mexicanas que participaram desta experiência comentam sobre a solidão deste período. Elas se preocupavam que suas amizades fossem superficiais e frágeis demais para agüentar a distância.

“Ao decidir participar de um intercâmbio cultural, tenho a impressão que essas questões [solidão e amizades superficiais] se tornaram mais importantes, acho que pelo medo de não ter construído relacionamentos fortes o suficiente para durar por um ano na distância”. (Bra12)

“Un momento en que experimenté la soledad de los amigos fue cuando, en el año de 2007, salí de estancia de investigación a Bolivia, ahí permanecí seis meses”. (Mex2)

Dependendo do tempo de moradia em outra localidade, os laços se fragilizam e há um afastamento entre os amigos. Deparar-se com isto ao tentar retomar o contato também provoca solidão.

“Quando retornei ao Brasil de Portugal, país em que morei por quase 5 anos, praticamente não tinha mais amigos, pois os que eu me relacionava antes de ir, tinham seguido com suas vidas, se casado, estavam com filhos, enfim, tinha perdido o contato ao longo do tempo. Senti-me sozinha, sem ter com quem sair, conversar, trocar experiências.” (Bra2)

“[Morou em outro estado para fazer faculdade e quando voltou...] Lembro que me sentia patética pegando aquela agenda telefônica antiga e ligando para as pessoas. Não tinha assunto. No máximo acontecia um bom bate-papo, e nada mais”. (Bra10)

Destacamos o relato de uma participante brasileira, em que ela pontua que a solidão em relação aos amigos é resultante da postura pessoal pouco próativa de manutenção e irregular de contatos com os amigos. É o único caso em que a responsabilidade da solidão é atribuída a si mesmo e não ao ambiente, circunstâncias ou aos amigos.

“É bom lembrar que eu também não sou uma boa amiga, de ficar ligando e dando atenção, mas gostaria que fossem assim comigo [quando se sente sozinha percebe que não é tão contactada pelos amigos quanto gostaria]” (Bra4).

Os relatos apresentam a importância da frequência do contato, da comunicação e da própria amizade como meios de se evitar a solidão.

2.5.2 Falta de Intimidade e Confiança

As participantes brasileiras comentam sobre a solidão como consequência da superficialidade de suas amizades. Elas contam que tem dificuldade em confiar nas pessoas, mesmo quando anseiam por amigos mais íntimos. Sua rede de relacionamentos é formada por conhecidos, porém sem condições para intimidade e confidências.

“Na maioria das vezes, sinto alívio após ter desabafado com alguém, mas percebo que não consigo mais dizer tudo o que penso e sinto como fazia antes”. (Bra5)

“Eu tinha um grande círculo de amigos, tanto na escola quanto na igreja, mas me sentia extremamente sozinha. Sentia falta de relações com maior intimidade”. (Bra12)

“Além disso, tenho dificuldade em confiar nas pessoas, pouquíssimas sabem coisas da minha vida, não costumo deixar que elas se aproximem de mim, acho que sou meio solitária por natureza”. (Bra13)

A dificuldade de confiar nas pessoas apareceu no relato de uma participante mexicana em virtude da traição praticada pelas amigas, já nas para as brasileiras aparece de maneira generalizada. Associado a isto, a falta de intimidade somente nos relatos brasileiros, que destacam que não é o fato de estar sozinha que provoca a solidão, e sim, sentir-se só, sem uma conexão significativa com as pessoas que estão próximas, portanto, não podem confiar.

2.5.3 Falta de Companheirismo, Apoio e Reciprocidade

As histórias mexicanas apresentam aspectos como: a falta de companheirismo, apoio e reciprocidade sobre a solidão dos amigos.

“Tal vez podría comentar en torno a que no siempre he obtenido la respuesta que esperaba de todos mis amigos, en cuanto a no tener todo el apoyo que hubiese esperado recibir de algunos de ellos”. (Mex9)

As participantes dizem que a ausência de apoio e reciprocidade em seus relacionamentos é percebida a partir de situações em que se sentiram sozinhas. A solidão é um efeito de eventos em que as amigas não desempenharam o papel de companheiras de que as participantes precisavam, as escutando, as apoiando e as defendendo.

“Al presentarse una ruptura amorosa, la primer persona a la que le llamé fue a una de mis mejores amigas, le dije que necesitaba verla para hablar, pues me encontraba devastada, sin embargo me dijo que en ese momento no podía”. (Mex4)

“Con mis amigas P. y L., creo que yo soy más su apoyo y escucha que ellas mía, aunque sé que puedo contar con ellas, la atención de sus hijos y trabajos hace que tengan menos tiempo para vernos y platicar. Regularmente lo hacemos una o dos veces al año”. (Mex7)

Os relatos mexicanos salientam a falta de companheirismo, de apoio e de reciprocidade, enquanto os textos brasileiros enfocam a falta de intimidade e confiança como aspectos limitadores da amizade. Possivelmente, o estilo de vida e a percepção sobre as amizades influenciam a ênfase em alguns elementos em detrimento de outros. Estas diferenças são importantes para compreender o fenômeno da solidão em relação aos amigos.

2.6 Estratégias de Enfrentamento da Solidão em Relação aos Amigos

Nem sempre os relatos das brasileiras deixam claro quais são suas estratégias de enfrentamento da solidão; por vezes, as participantes, ao se sentirem sozinhas, choram.

“Choro muito porque é a única coisa que alivia minha tristeza e minha solidão”. (Bra9)

“Estratégias de enfrentamento?? Sei lá. Eu reclamo. Choro. Rs...”. (Bra12)

Segundo elas, o choro tanto alivia como pode ser um mecanismo de fuga, como se o fim do choro também significasse o término da solidão.

2.6.1 Procura por contato social

Uma maneira de enfrentar a solidão em relação aos amigos é tomar a iniciativa do contato, convidando-os para conversar ou fazer alguma coisa juntos.

“Para enfrentar os momentos de solidão é procurar sair de para a casa de alguma

amiga, chamar alguém para ir a minha casa ou sair pra algum lugar fazer um lanche com amigas”. (Bra4)

“Creo que es una estrategia exitosa [de enfrentar a solidão dos amigos], porque se los digo: ‘necesito platicarte algo’, ‘necesito verte’, su respuesta siempre ha sido positiva, hasta el momento no me han dicho que no pueden o no tienen tiempo”. (Mex7)

Outra maneira de lidar com a solidão, de acordo com as brasileiras e mexicanas, é estabelecer novas amizades, ao invés de ficar se lamentando da solidão decorrente dos relacionamentos com os amigos mais antigos.

“Minha estratégia tem sido tentar aproveitar o pouco tempo livre que tenho em Santa Teresa para cultivar minhas relações daqui e fortalecê-las, ao invés de ficar tentando resgatar relações desgastadas”. (Bra14)

“Pronto busqué unas clases de danza, lo que me hacía sentir bien y menos sola, y ahí construí una amistad con una compañera, esa nueva relación fue una buena forma de salir de la soledad”. (Mex2)

Uma maneira de buscar maior contato social e fazer novos amigos é aceitar todos os convites que ofereçam de estar em grupo.

“A estratégia estava em aceitar todos os convites que me eram feitos, mesmo que não fossem exatamente o que eu gostaria de fazer e com quem gostaria de estar, ou mesmo se tivesse que permanecer sozinha até encontrar alguém para conversar”. (Bra7)

“Poco a poco fui permitiendo que se acercaran quienes tuvieran interés en solucionar las cosas, y me di cuenta que al aislarme solo me deprimía más y no disfrutaba de la vida”. (Mex6)

Nestes casos, as participantes se sentem menos sozinhas a partir das mudanças no ambiente, procurando lugares com maior circulação de pessoas evitando ficar sozinhas, ou a procurando reestabelecer o contato com os amigos.

Se reaproximar dos antigos amigos ou fazer novas amizades é uma estratégia de enfrentamento, na qual as participantes buscam não estar sozinhas,

para se sentirem menos sós.

2.6.2 Ampliar a Comunicação

Quando o contato entre os amigos fica limitado, as participantes podem ter seus momentos de solidão e, portanto, é preciso criar estratégias de enfrentamento para reduzir o sentimento desagradável de estar sozinha e burlar as dificuldades que se apresentam ao relacionamento.

Nestas situações a tecnologia tem sido uma aliada no enfrentamento da solidão, de acordo com as participantes dos dois países. Telefonar, trocar e-mails, formar um grupo virtual e as mensagens instantâneas são maneiras de manter a comunicação entre os amigos e assim, estar menos só.

“Montamos um grupo por e-mail e nos falamos todo dia. Às vezes mais de uma vez por dia”. (Bra3)

“Alguns deles, muito queridos, nem moram aqui, mas estou sempre em contato (viva o MSN!)”. (Bra11)

“Considero que la estrategia de llamar por teléfono tiene éxito, ya que a pesar de la distancia nos mantenemos en contacto”. (Mex7)

A tecnologia ampliou os modos de comunicação entre as pessoas, e segundo as participantes possibilita estar próximo dos amigos, ainda que fisicamente distantes.

2.6.3 Engajamento em Atividades Individuais

Ao estarem sozinhas, as participantes brasileiras e mexicanas utilizam

como estratégia de enfrentamento a realização de atividades individuais. Além de ser uma maneira de tirar o foco da solidão, também é uma oportunidade de desfrutar de sua própria companhia.

“Quando não é possível conversar ou me encontrar com nenhum deles, me refugio num parque próximo à minha casa”. (Bra9)

“Na falta dessas relações pra mim (outras amizades ou relações românticas) voltava ao trabalho ou a dissertação, me convencendo que quando isso acabasse tudo ia melhorar. (se ignora, passa... viu? Ou não...)”. (Bra12)

“Evadir esa soledad trabajando más del tiempo indicado o salir a caminar a centros comerciales”. (Mex14)

“También disfruto salir sola, nunca me ha molestado asistir sin acompañante al cine, a un concierto o a tomar un café y eso propició que cuando no conocía a nadie en una nueva ciudad pudiera seguir saliendo sin alguien más”. (Mex15)

A realização de esportes, atividade profissional, passear no shopping, escrever, ler e ver filmes foram algumas atividades citadas como auxiliares no combate à solidão pelas participantes de ambos os países

2.6.4 Aproximação de Outros Relacionamentos Interpessoais

Na ausência dos amigos, outras figuras que compõem a rede de laços afetivos são acionadas, principalmente a família. Brasileiras e mexicanas, de uma forma geral, dizem que se aproximaram mais de suas mães e irmãos quando se sentiram sozinhas, e as participantes que tem filhos também destacam o contato com eles. Além da família, uma participante brasileira comenta sobre a importância do animal de estimação como companhia para que se sinta menos sozinha.

“Estratégias de enfrentamento: sair com minha mãe para dançar, ir à praia e fazer compras e o apoio de minha irmã e irmão”. (Bra2)

“As estratégias de enfrentamento foram estar em minha própria companhia mesmo, assistindo filmes, ao na companhia da minha família, sair e viajar com meus pais e irmãos”. (Bra13)

“Me sentí muy sola, esperé un poco a que me calmara y fui a buscar a mi mamá”. (Mex4)

“Me acerqué más en consecuencia a mi familia, ahí me sentía segura y confortada”. (Mex8)

As atividades compartilhadas com a família ajudam as participantes a se sentirem amparadas na falta dos amigos e conseqüentemente menos sozinhas. No caso da solidão referente aos amigos, a presença física de pessoas foi importante para que as participantes não se sentissem solitárias, isto é, para não se sentir sozinha é preciso não estar sozinha.

Interessante que o parceiro não aparece como uma companhia que ajuda a enfrentar a solidão dos amigos e sim, como um dos responsáveis pela ocorrência da ausência dos amigos. Portanto, embora haja um afastamento dos amigos em virtude do relacionamento romântico, a natureza das relações são distintas e insubstituíveis.

Em suma, as estratégias de enfrentamento da solidão associada às amizades envolvem, principalmente, as próprias amizades quando se busca por contato social e ampliação dos meios de comunicação. Ademais, outros participantes da rede de relacionamentos podem ajudar a suprir a falta dos amigos ou aproveitar os momentos solitários para se dedicar a atividades individuais.

3 Solidão e Relacionamento Romântico

As participantes apresentam o romance como um relacionamento interpessoal que demanda grande dedicação. Como vimos no capítulo anterior, a relação amorosa é um dos elementos responsáveis pela solidão dos amigos. Agora, veremos como a solidão se apresenta no relacionamento romântico.

3.1 O Significado da Solidão no Relacionamento Romântico

As participantes consideram que a solidão romântica é uma experiência ruim, entretanto também pode ser uma oportunidade de se redescobrir como pessoa e dar atenção à sua rede social.

Os textos demonstram que ao se perceberem como sozinhas, as participantes questionam a percepção que tem de si mesmas, bem como das relações ao redor. Ter um relacionamento romântico é algo que demanda tempo e dedicação, ocupando um espaço grande na vida das participantes. Assim, quando estão em uma relação amorosa, este relacionamento dá a direção e o ritmo das relações sociais como um todo segundo elas.

“Isso também dói. Pela cobrança que fica mais constante conforme a idade aumenta, mas também, e principalmente, pela dificuldade em saber lidar com o estar só”. (Bra11)

“Yo me había entregado por completo, al grado de dejar a un lado a los amigos y a la familia. Al final de la relación sólo había desastre, por el grado de abandono emocional al que me entregué”. (Mex2)

Sentir-se só ou estar sozinha em um primeiro momento é considerado algo

doloroso, porém pode ser um momento de descoberta de si e de seus interesses:

“Esse é um momento de muita dor, muitos conflitos, muita solidão... Mas uma chance para uma felicidade diferente. Uma chance para novos projetos, novos amigos, novas sensações, novos sonhos e novas conquistas. Venho buscando estar com pessoas que me fazem bem e tentado redescobrir quem é a L. por si só... E não a L. do D. Aquela que passou por cima de si inúmeras vezes em prol da relação e acabou se perdendo em seus significados”. (Bra10)

“La soledad no es mala, de hecho yo he sido muy feliz estando YO sola, haciendo mis cosas, viajando, estudiando”. (Mex1)

Quando as participantes não compreendem a falta de um relacionamento romântico como um defeito de quem elas são ou se culpam por estar sozinhas, a solidão também pode ser positiva.

3.2 Solidão pela Falta de Relacionamento Romântico

Não ter um parceiro amoroso é uma situação propícia à solidão porque, segundo as participantes dos dois países, não se dispõe de um companheiro para sair e se divertir, compartilhar as atividades cotidianas e dividir os problemas. Assim como o contato físico compartilhado na relação romântica.

“Nos períodos em que não estou namorando, tenho dificuldades em ter companhia para sair e sinto falta em ter alguém para fazer atividades em conjunto”. (Bra2)

“Lo que he experimentado en esas situaciones es la falta de contacto físico y de realizar actividades recreativas junto con mi pareja”. (Mex15)

Para as participantes, brasileiras e mexicanas, a presença de um par amoroso é um facilitador para a vida social, ainda que seja um programa social exclusivo do casal, principalmente no caso das mulheres solteiras. Quando se tem um namorado as participantes consideram que a vida social é melhor.

Os textos ressaltam a gratificação em se ter alguém que esteja do seu lado e participe de sua vida, e, principalmente, apresentar-se socialmente ao lado desta pessoa. Neste sentido, de acordo com as participantes, o relacionamento romântico é um compromisso pessoal no que se refere ao contato entre duas pessoas que se gostam, mas também é um compromisso social na medida em que é exposto à sociedade. Este caráter social parece ser significativo como antídoto à solidão.

3.2.1 Comparação Social

No caso do relacionamento romântico, a solidão pode ser intensificada pela pressão social para que se tenha um companheiro. Mesmo as participantes mais independentes em algum momento se sentem socialmente cobradas por uma relação amorosa, chegando a se questionar se há algo de errado com elas. Quando isto acontece, elas só conseguem enxergar pares românticos como se exceto elas, todas as pessoas tivessem um relacionamento amoroso.

A comparação social entre quem tem e quem não tem um relacionamento romântico foi o aspecto mais citado pelas brasileiras em seus relatos, e em como passaram pela solidão por causa disto, embora também apareça entre os textos mexicanos.

“Me sinto sozinha quando saio na companhia de amigos casados ou namorando”.
(Bra4)

“E se não bastasse você se ver sozinha, outros chegam e te lembram disso, solidários, preocupados, aflitos: Saúde? Emoções? Idade? E, nessas horas os casais se multiplicam (na rua, na TV...) e te lembram: sim senhora, está sozinha! Isso também dói. TODOS têm alguém e você não: qual o SEU problema?” (Bra11)

“No voy a negar que si, a veces pienso que sería bueno tener una pareja y que ya estoy lo suficientemente preparada para iniciar una nueva relación, pero las personas que se me acercan piensan de mi cosas que no son; una de ellas y eso es por la cultura, es que si ya eres mayor de 30 años eres una mujer desesperada y que vas a aceptar cualquier trato con tal de tener pareja. (Mex1)

Dentre as redações analisadas, o caráter negativo da solidão é fortalecido devido à comparação social a que as participantes consideram ser submetidas em seus relacionamentos interpessoais.

3.3 Solidão com a Existência do Relacionamento Romântico

Ter um companheiro pode ser interpretado, via de regra, como uma garantia de não se estar só, porém os relatos não excluem a possibilidade da solidão. Um parceiro amoroso, além da companhia, é um apoio na resolução dos problemas tanto para as participantes casadas quanto para as solteiras.

“Em meu relacionamento de certa maneira sempre estive muito tempo sozinha, primeiro devido à profissão dele (médico psiquiatra) e trabalhar em cidades do interior do Estado. Então quando não estava de plantão, estava viajando”. (Bra8)

“La pareja, para mí, es muy importante como complemento en la vida diaria y como apoyo en las actividades cotidianas, lo mismo que como compañía [e o marido dela viaja constantemente]”. (Mex10)

As participantes brasileiras e mexicanas ressaltavam como se sentiam sozinhas e carentes por falta de uma maior proximidade afetiva, uma relação mais intensa ou simplesmente de mais companheirismo.

“Apesar de podermos conversar sobre tudo e de estarmos um ao lado do outro nos momentos em que enfrentamos qualquer tipo de problema, na maior parte do tempo sinto-me só, porque gostaria que nossa relação fosse mais intensa e próxima afetivamente”. (Bra9)

“Já namorei três vezes e mesmo assim às vezes me sentia sozinha, por isso não acho que solidão está ligada a ter alguém, pois muitas mulheres comprometidas são solitárias”. (Bra13)

“Si he de reconocer el periodo de duración, me atrevo a decir que mi conflicto de soledad en pareja inicio desde que viví con él hasta el final”. (Mex11)

“Me sentí sola en muchos aspectos incluso andando con él”. (Mex12)

Segundo as participantes, a solidão dentro do relacionamento amoroso é difícil e cruel, pois não é estar sozinha, mas sentir-se só na companhia de alguém.

“Brigas discussões e desentendimentos, nesse ponto, são um pouco mais saudáveis, pois mostram a capacidade, mesmo que um tanto deficiente, de se expressar e buscar. A meu ver, a falta de busca do outro, de contato e compartilhamento são sintomáticos de uma relação com problemas (graves). A solidão, aí, se manifesta na impossibilidade de acesso à parte do mundo da pessoa que você ama, a intimidades, a trocas de olhares cúmplices em momentos divertidos ou sofridos. Pra quem olhar quando o olhar amado não corresponde? Pra onde olhar se não dentro de si buscando respostas? Nada, nada fácil”. (Bra11)

“Que puedo decir sobre la soledad, bueno, depende mucho del estado de ánimo y obvio de la situación que esta conlleva, te puedo decir que la soledad más cruda y la que me resultó más dolorosa, fue la que viví cuando estaba viviendo con E., esa ha sido la peor que he experimentado”. (Mex1)

Mesmo quando se tem um companheiro, as participantes brasileiras e mexicanas propõem que a solidão pode se fazer presente, e isso interfere na satisfação em relação a suas relações amorosas.

3.4 Solidão no Término do Relacionamento Amoroso

Brasileiras e mexicanas comentam que o fim do relacionamento amoroso é um período muito solitário, pois além da ausência física do parceiro amoroso, ocorre a readaptação do estilo de vida e a busca de novas fontes de apoio. A

solidão é uma consequência direta do fim do relacionamento romântico.

“Minha vida girou em torno de outra, e agora, me sinto extremamente só. Mesmo cercada de pessoas que me querem bem e quem tem feito tudo para me ajudar a prosseguir”. (Bra10)

“Luego de una separación entre mi ex-pareja y yo, experimenté una gran soledad”. (Mex4)

No caso das participantes casadas, o fim do relacionamento conjugal pode envolver mudança de casa, cuidar dos filhos sem ajuda nenhuma, se responsabilizar por situações que antes eram compartilhadas. As solteiras também percebem alterações na rotina e nas atividades que antes eram realizadas a dois. Não ter aquela pessoa que sempre estava por perto é motivo de solidão, principalmente se o término da relação for seguido de outras dificuldades ou readaptações.

“O fato de morar fora do Brasil, em Portugal, contribuiu para que me sentisse sozinha, mesmo morando com ele, sentia muita falta e saudade de minha família, mãe e irmãos. (...) Mas ao retornar, senti muita saudade dele, da vida que tínhamos, pois era independente, tinha uma casa, companheiro e voltei a morar com minha mãe”. (Bra2)

“La mayor soledad de pareja fue cuando mi madre enfermo de cáncer, un par de meses antes había terminado con mi pareja y padre de mi hijo, y justo al mismo tiempo de la noticia de la enfermedad de mi madre él se va a vivir con otra persona. Es la parte más intensa donde necesite una pareja con quien compartir esos difíciles momentos, y sobretodo que me ayudara en los cuidados del niño”. (Mex14)

Muitas vezes, a solidão ao terminar um relacionamento amoroso é decorrente de uma imobilidade por parte das participantes, que ficam esperando que a situação mude e o companheiro decida retomar a relação.

“Terminei um relacionamento de quatro anos (por um motivo imediato de mudança, mas pensando bem, por outros motivos também), mas ainda não consigo deixar a “idéia” da possibilidade daquele relacionamento pra trás... Dessa forma me sinto só, mas não consigo muito sair em busca de outras coisas...

Outras pessoas... Coisas do coração né?” (Bra12)

“A tanta tensión él decidió terminar la relación, discutimos algo fuerte. Nos separamos un mes para pensar las cosas, no nos habíamos dado tiempo específico, fue el tiempo que transcurrió. Al final de ese tiempo él me manda un mensaje por correo electrónico diciéndome que decide terminar la relación. Me provocó mucha angustia y lloré constantemente. Evité que los demás me vieran que estaba muy mal. Se da una ausencia total de su parte y no me atreví a buscarlo. Pasaron 3 meses sintiéndome muy sola, al grado de que el tercer mes no tengo menstruación”. (Mex8)

O fim da relação amorosa, apesar da solidão e da tristeza, também é uma oportunidade de redirecionar a vida, descobrir sonhos próprios e se autovalorizar:

“Esse é um momento de muita dor, muitos conflitos, muita solidão... Mas uma chance para uma felicidade diferente. Uma chance para novos projetos, novos amigos, novas sensações, novos sonhos e novas conquistas”. (Bra10)

“No me siento triste, ni tengo los conflictos y depresiones que tenía cuando vivía con él”. (Mex11)

“Gracias a dios y a todos aprendí a valorarme a ser autosuficiente y sobre todo a tener una mejor autoestima”. (Mex14).

Todas as participantes que comentaram o término de seus relacionamentos amorosos afirmaram que a solidão apresenta-se assim que a relação termina. A tristeza do período de adaptação costuma ser mais ou menos aguda de acordo com a maneira com que elas lidam com o fato de estarem sozinhas.

3.5 Ausência de Solidão

Os relatos demonstram que a solidão é um elemento dos relacionamentos interpessoais, e como tal está presente nos diferentes tipos de relação. Isto, contudo, não quer dizer que ela esteja sempre presente. Tal fato pode ser

constatado em dois relatos (um brasileiro e um mexicano), nos quais as participantes desconsideram ter vivenciado a solidão em suas relações amorosas.

O que as diferencia das demais narrativas é a presença de companheirismo e um canal de comunicação aberto e constante no relacionamento.

“Para ser sincera, acho que nunca me senti sozinha em um relacionamento romântico... Tive a sorte de ter namorado homens companheiros”. (Bra3)

“Creo que no he llegado a sentirme sola, ya que él y yo tenemos una muy buena comunicación y hemos ido solucionando las cosas, compartimos muchas cosas, procurando darnos nuestro espacio”. (Mex5)

Para a participante brasileira a sua experiência é fruto do acaso, ao passo que para a mexicana isto só é possível graças ao respeito ao espaço e à individualidade de cada um.

Outro exemplo da ausência de solidão romântica é ter como prioridade os outros relacionamentos interpessoais, como a família e amigos, assim como seus interesses profissionais.

“Solidão em relação a um relacionamento romântico não costumo me sentir muito sozinha, pois acho que ter amigos e família ajuda muito”. (Bra13)

“Para ser sincera nunca he tenido una relación romántica importante, aunque se me he interesado en algunos chicos, le he dado prioridad a mi desarrollo académico y profesional e incluso a mi relación familiar”. (Mex13)

Nestes casos, a ausência da solidão é uma ausência do próprio relacionamento romântico, que tem a importância minimizada pelas participantes.

3.6 Solidão e Limitações do Relacionamento Romântico

De acordo com os textos das participantes brasileiras e mexicanas, a existência de um relacionamento amoroso não é uma garantia de “blindagem” contra a solidão. Além disso, diversos aspectos emocionais e sociais interagem e se interpõem, influenciando a percepção sobre as condições apresentadas como causas para a experiência da solidão.

Além do contexto do relacionamento, as inquietações que elas relatam podem ser consequência do comportamento de seus parceiros, ou ainda podem estar associadas a atitudes delas mesmas.

3.6.1 Solidão e o Contexto do Relacionamento Romântico

A solidão é uma experiência que ocorre por aspectos ambientais e socioculturais que interferem na relação.

3.6.1.1 Relacionamento à Distância

As participantes brasileiras explicam a solidão em consequência de se relacionarem com parceiros moradores em outra cidade ou estado, e como isto limita as atividades compartilhadas pelo casal. Geralmente o trabalho é o principal responsável pela moradia em localidades distantes.

“Atualmente me relaciono com um rapaz - como no último relacionamento, de forma séria e intensa - que não reside na mesma cidade que eu, mas que, entretanto, preenche, na medida do possível, a solidão decorrente da distância e

da reduzida convivência que esta condição nos impõe”. (Bra7)

“Em meu relacionamento de certa maneira sempre estive muito tempo sozinha, primeiro devido a profissão dele (médico psiquiatra) e trabalhar em cidades do interior do Estado. Então quando não estava de plantão, estava viajando”. (Bra8)

As mexicanas concordam que a distância física é uma condição propícia para a solidão, mas destacam o afastamento temporário e esporádico, por causa de viagens profissionais ou de intercâmbio.

“Decidí experimentar la soledad de manera premeditada, no iba a ceder a mis planes de investigación por seguir a Daniel (que iba a Argentina), así que decidí irme sola a Bolivia”. (Mex2)

“Mi esposo empezó a viajar muchísimo, por lo que pasaba mucho tiempo de la semana sin pareja. Me hacía falta en las actividades cotidianas”. (Mex10)

Segundo as participantes, a distância reduz a convivência, de modo que o parceiro não está disponível sempre que elas desejam. Neste caso, a solidão é um elemento da própria relação e elas precisam conviver com esta limitação.

3.6.1.2 Diferenças Socioculturais

As diversidades dos projetos de vida, das experiências vividas e dos valores individuais são apontadas pelas participantes como elementos que dificultam o relacionamento romântico. As diferenças socioculturais causam conflitos que distanciam o casal, e eventualmente provocando a ruptura da relação.

“Tínhamos experiências de vida completamente diferentes, eu ainda era muito ingênua e ele esperava que eu fosse uma namorada com posturas mais maduras”. (Bra1)

“Nossas diferenças culturais e de vida tornaram-se um empecilho para a continuidade da relação. Por vezes, era eu quem provocava a discussão”. (Bra2)

“El proyecto de vida no era el mismo y después de dos años muy complicados nos separamos”. (Mex11)

As brasileiras destacaram as diferenças em termos de experiência de vida, ao passo que as mexicanas falam dos projetos futuros. As participantes que consideraram que as diferenças sócio-culturais tiveram influência para o término da relação apontam que a solidão já fazia parte do relacionamento, o que é confirmado pelos relatos das participantes que ainda tentam manter a relação – embora pouco confiantes a respeito do futuro da mesma.

3.6.2 Solidão e Comportamento do Parceiro Amoroso

As participantes consideram que a solidão pode ser uma experiência decorrente da maneira de se comportar do companheiro.

3.6.2.1 Falta de Atividades Compartilhadas

Embora a convivência entre o casal contextualize a solidão nas histórias analisadas, somente as participantes brasileiras destacaram a importância das atividades do casal como um aspecto preventivo à solidão no relacionamento romântico. Os programas a dois, como viajar e sair para jantar, são exemplos relatados como meios de manutenção da proximidade entre o casal.

“Raramente saíamos e nossas atividades em conjunto se resumiam a cuidar da nossa filha. Percebi, então, que havíamos nos transformado “nos pais da A.” e que

não éramos mais um casal”. (Bra6)

“São raros os momentos em que saímos juntos para um almoço ou jantar e podemos então conversar sobre nossas vidas e namorar; quando nos distanciamos muito, aproveitamos um feriado para viajar sozinhos”. (Bra9)

O fato das participantes mexicanas não exaltarem as atividades compartilhadas como elementos da convivência do casal não significa que a influência deste aspecto para a solidão nos relacionamentos românticos deva ser minimizada em detrimento dos demais.

3.6.2.2 Falta de Reciprocidade e de Apoio

A postura do companheiro dentro do relacionamento amoroso é considerada pelas participantes mexicanas como responsável pela solidão que vivenciam. Neste caso, elas ressaltam que não há um investimento do companheiro na relação da mesma maneira que elas se dedicam ao compromisso entre eles.

“Él era muy demandante en cuanto atención y apoyo pero no era lo mismo para mi, y la relación era que yo tenía que dar todo a cambio de nada”. (Mex1)

“En relación con la pareja, me siento sola cuando tengo que tomar decisiones importantes solas que afectan mi vida en el corto, mediano e incluso largo plazo. Aunque es una persona importante en mi vida, existe incertidumbre respecto al futuro de la relación y el grado de compromiso que tiene conmigo”. (Mex7)

A falta de reciprocidade ao apoio que elas consideram que oferecem ao parceiro é um dos elementos da solidão romântica. Os parceiros deveriam ajudá-las nas atividades cotidianas (apoio instrumental) e quando elas precisassem ser amparadas (apoio emocional).

“El apoyo que me daba en realidad ya era inexistente, así es que me sentía vacía, confundida, algunos meses estuve deprimida”. (Mex6)

“Aunque tengo pareja, me siento sola porque no percibo un compromiso de su parte, su apoyo en decisiones que pueden ser importantes si seguimos juntos”. (Mex7)

A falta de reciprocidade e de apoio foi destaque somente nas respostas mexicanas como um dos elementos da solidão nos relacionamentos amorosos.

É preciso novos estudos para entender o significado do apoio nos relacionamentos romântico, pois ao avaliar o apoio recebido pelo parceiro na rede de relacionamentos o nível foi considerado alto. Porém quando compraram ao seu próprio investimento, o que ocorre é uma baixa correspondência.

Novas pesquisas sobre este tópico pode verificar, também, se a falta de reciprocidade e a falta de apoio não influenciam a solidão romântica das brasileiras, assim como o companheirismo para as mexicanas.

3.6.2.3 Falta de Diálogo

Dentro de um relacionamento amoroso, brasileiras e mexicanas descrevem o que esperam de seus parceiros: diálogo e apoio. Quando isto não ocorre, a relação é fonte de sofrimento e solidão.

As brasileiras esperam do romance a completude, portanto o parceiro seria alguém com quem conversariam sobre tudo, compartilhariam sonhos e problemas. A comunicação aberta entre o casal é considerada, por elas, como sinal de intimidade e compreensão.

“Ambos trabalhamos muito e nos encontramos muito pouco durante a semana, às vezes os finais de semana também são tomados por compromissos profissionais,

sociais ou família estendida e não sobra tempo para estarmos juntos, conversar ou namorar”. (Bra9)

“Solidão em relacionamentos começa quando expectativas deixam de ser cumpridas por um dos pares (gostos e vontades diferentes e não negociados ou abertamente expostos)”. (Bra11)

“Preciso estar perto de alguém que compreenda ou pelo menos tente compreender o que sinto e compartilhe os seus sonhos”. (Bra14)

As mexicanas consideram que a comunicação aberta entre o casal é um sinal de confiança e suporte. Diante disto, a falta de compreensão do parceiro com as suas questões pessoais, a impressão de que o parceiro esconde algo e as discussões distanciam o casal e faz com que se sintam sozinhas.

“Cuando un novio me pidió que ya no le contara de lo que a mí me gustaba y aprendía en mi profesión, porque “no me entendía”. Eso me hizo sentir un abismo enorme, porque podíamos hablar de todo, menos de eso”. (Mex3)

“Nuestra comunicación realmente estaba afectada, no expresábamos adecuadamente nuestros sentimientos, nos dedicamos a reclamos tontos, ambos”. (Mex8)

“No me decía todas las cosas, yo sentía que no confiaba en mí”. (Mex12)

Os relatos brasileiros e mexicanos apresentam a solidão associada à frustração advinda do fato de seus companheiros conversarem menos do que as participantes gostariam, ou de não se expressarem de maneira mais carinhosa. Possivelmente associada a uma expectativa alta, pois os dados na avaliação da rede de relacionamentos significativos são considerados altos quando se trata da intimidade.

3.6.2.4 Infidelidade do Parceiro

O tema da traição dentro do relacionamento amoroso foi comentado

exclusivamente pelas participantes mexicanas. Além da solidão, a infidelidade fragiliza a autoconfiança das mulheres que passam por esta situação, de acordo com os relatos.

“También influyó el que él tuviera relaciones afectivas con otras mujeres, pues a él lo que le gusta es que lo alaben y que le digan que es lo máximo del mundo, es muy orgulloso y no puede vivir sin ese alimento al ego. De los problemas que teníamos, siempre me decía que yo tenía la culpa, que necesitaba una mujer que le envidiaran, y yo en mi condición no era la mujer que él necesitaba”. (Mex1)

“El primer momento en mi vida que afronté la soledad de la pareja fue en la adolescencia cuando terminé, por una infidelidad, con mi primer amor. Esa fue una etapa muy dura, pues había sido mi primera pareja y yo me había entregado por completo, al grado de dejar a un lado a los amigos y a la familia”. (Mex2)

A descoberta da traição pode levar ao fim do relacionamento, porém o que as participantes destacam em seus relatos é como se sentiam sozinhas, desamparadas e fragilizadas.

3.6.3 Solidão e Postura Pessoal das Participantes

As participantes também se consideram responsáveis pela situação que sentem em seus relacionamentos amorosos.

3.6.3.1 Comportamento Independente

Apesar da importância que o relacionamento amoroso tem nas vidas das participantes, elas não querem deixar de lado suas conquistas pessoais. Assim, nas histórias brasileiras e mexicanas, aparecem situações que elas têm que enfrentar sozinhas para manter seus interesses pessoais.

“A principio sugeriu que me mudasse para cidade do interior para não ficar tão sozinha, mas teria que abrir mão do meu trabalho e dos meus estudos, obviamente não aceitei”. (Bra8)

“La relación ya viviendo juntos duró cuatro años, de los cuales, los primeros dos años fueron muy intermitentes, ya que los dos somos arqueólogos y teníamos trabajos en diferentes lados”. (Mex1)

“Aún cuando estoy con él, resuelvo estas cosas sola, cuando lo he hecho, he pensado que le hubiera pedido ayuda, mis amigas dicen que para eso se tiene una pareja, sin embargo, prefiero no depender de él”. (Mex7)

Para as participantes, estar sozinha para se dedicar aos estudos e trabalho, em um movimento de garantia da autonomia, é um sinal de que elas não estão à mercê da relação. Ao mesmo tempo elas acham que são muito independentes. Aqui, a solidão é acompanhada de um sentimento ambivalente a independência que conquistaram.

2.6.3.2 Dificuldades de Autorrevelação

A autorrevelação fortalece a intimidade e a relação amorosa, de acordo com as participantes. Todavia houve participantes brasileiras que relataram dificuldades em ter uma postura mais aberta com o parceiro, por medo do envolvimento ou da rejeição.

“Nós já éramos afastados, mesmo quando estávamos juntos. Eu já sentia solidão quando estava com ele, porque eu não me mostrava por completo, sempre fingia ser o que não era, me achava menos e tinha medo de que ele não gostasse de mim verdadeiramente”. (Bra1)

“Não tenho mais o hábito de falar sobre mim, sobre as coisas que faço e isto me dá certa solidão porque percebo que estou sozinha, que tenho que fazer coisas sozinha”. (Bra5)

“Já me senti só, estando num relacionamento... E vejo hoje que era um movimento meu... De me fechar ou de ter medo de me abrir, me envolver...” (Bra12)

As participantes apontam que a dificuldade de autorrevelação promove, além da solidão, empecilhos ao relacionamento romântico.

3.6.3.3 Vulnerabilidade

Sobre as relações amorosas e a solidão, percebe-se que o fim do relacionamento romântico é um período em que as participantes sentem-se sozinhas, além de imobilizadas. Diante deste contexto, os relatos analisados apresentam a vulnerabilidade como um dos aspectos atuantes na experiência da solidão.

As brasileiras contam que ao se envolverem amorosamente, se dedicaram à relação amorosa. Por isso, com o término do relacionamento, elas não se reconheciam sem os parceiros, percebendo-se como vulneráveis e vazias.

“Nessa fase tenho observado que deixei de sonhar meus sonhos. Aqueles que dizem respeito só a nós mesmos. Só sabia conjugar os verbos na terceira pessoa do plural... E esqueci de mim. Ainda me sinto desorientada”. (Bra10)

“Vazio porque ficamos cheias de lembranças, de presentes, de emoções boas, de emoções ruins, sentimos a falta da companhia do cheiro, daquele olhar”. (Bra11)

Nos textos mexicanos, a vulnerabilidade aparece associada à insegurança, à dependência do parceiro e à baixa autoestima. Assim, quando se vêem sozinhas, elas sentem como se tivessem se anulado durante o relacionamento, e a falta do companheiro é substituída por um grande vazio. Cabe ressaltar que nas narrativas mexicanas há associação entre solidão e depressão e outros sintomas psicossomáticos.

“Todo se debe a que tengo una estructura emocional muy dependiente y la inseguridad me ganó... día a día trato de luchar contra esa forma de relacionarme, que he cargado desde mi primera relación amorosa”. (Mex2)

“Me provocó mucha angustia y lloré constantemente. Evité que los demás me vieran que estaba muy mal. Se da una ausencia total de su parte y no me atreví a buscarlo. Pasaron 3 meses sintiéndome muy sola, al grado de que el tercer mes no tengo menstruación”. (Mex8)

Não se trata de uma associação direta e inequívoca de causa e efeito: a vulnerabilidade das participantes contribui para que se sintam sozinhas, ao mesmo tempo em que o fato de estar só as deixa mais vulneráveis aos efeitos da solidão numa situação cíclica.

3.7 Estratégias de Enfrentamento da Solidão Romântica

Para as participantes brasileiras que não tem um parceiro amoroso, a estratégia de enfrentamento é aproveitar o momento para cuidar de si e de seus interesses, aguardando um novo romance. Ou, em outras palavras, é aceitar que a solidão existe e lidar com ela de uma maneira positiva.

“Sempre valorizei meus tempos de solidão entre relacionamentos”. (Bra12)

“Ainda prefiro esperar por alguma coisa bacana, não tenho necessidade de ter alguém do lado apenas para não se sentir sozinho”. (Bra13)

Já no relato mexicano a seguir não está claro qual a estratégia adotada, além da esperança de que o companheiro se comprometa com o relacionamento.

“Aunque tengo pareja, me siento sola porque no percibo un compromiso de su parte, su apoyo en decisiones que pueden ser importantes si seguimos juntos”. (Mex7)

Nas histórias analisadas, observa-se que apesar de dolorosa, a solidão também apresenta aspectos positivos, o que permite adotar uma aceitação otimista da experiência. Ou, por outro lado, pode ocorrer uma minimização de seus efeitos negativos para não colocar em risco a continuidade do relacionamento amoroso.

3.7.1 Diálogo ou Término do Relacionamento

Em um relacionamento amoroso onde as participantes se sentem sozinhas, o principal meio de se resolver esta situação é o engajamento na mudança deste aspecto da relação. Para isto, as participantes enxergam duas possibilidades: conversar com os parceiros ou terminar o romance.

As brasileiras concordam que conversar com o companheiro é um mecanismo de busca por mudanças dos aspectos que fazem com que elas se sintam sozinhas. Quando o diálogo não resolve – ou mesmo gera mais atrito –, a única solução viável para elas é terminar a relação. Neste caso, elas preferem estar sozinhas a se sentir sozinhas, mesmo porque o fim do relacionamento cria a oportunidade de uma relação amorosa mais próxima das expectativas das participantes.

“O sentimento de solidão acabou em fevereiro de 2002, quando eu me percebi apaixonada por essa nova pessoa e investi nesse relacionamento, o que me fez muito feliz”. (Bra1)

“Por qualquer motivo, discutíamos. (...) Tomei a decisão de voltar ao Brasil e terminar o relacionamento”. (Bra2)

“Este foi um período em que me senti sozinha dentro da relação, mas com diálogo, mostrando aquilo que pensava e acreditava, consegui ter apoio para seguir em frente”. (Bra14)

Para as mexicanas, além do término do relacionamento, é possível conversar para buscar alternativas; e quando a solidão decorre da distância física, a Internet vem a ser um aliado para enfrentar a situação.

“Intenté paliarla por medio de la tecnología: utilizando el correo electrónico, por medio del cual nos escribíamos diario; chateando, también muy seguido; y por medio de las llamadas por Skype. Aun así yo me sentí muy sola”. (Mex2)

“Lo que hacía era reclamarle por no ponerme tanta atención, lo que en algunos aspecto funcionó y en otros no”. (Mex9)

“Lo que hice fue terminar con él porque mejor bien sola que mal acompañada”. (Mex12)

Para acabarem com o sofrimento da solidão, as participantes apresentam dois caminhos: conversar ou terminar a relação. Desta maneira, brasileiras e mexicanas podem continuar suas vidas, seja dentro da relação, seja sozinhas, ou mesmo encontrando um novo relacionamento amoroso.

3.7.2 Engajamento em Atividades Individuais

Uma estratégia de enfrentamento compartilhada por brasileiras e mexicanas é a dedicação a atividades pessoais, como trabalho, desenvolvimento acadêmico, prática de esportes, ir ao cinema, dirigir e fazer compras.

“Percebo que quando me sinto mais só em relação ao namoro ‘mergulho’ em meus afazeres do trabalho”. (Bra5)

“Fugas da solidão enquanto estava com ele eram muitas, buscava fazer compras constantes em shopping, mudar de carro esporadicamente (sempre gostei de dirigir)”. (Bra8)

“Fue un proceso muy duro, pero durante ese proceso terminé mi tesis, me titulé”. (Mex1)

“Comencé hacer cosas sola, como ir al cine, a exposiciones, etc. A disfrutar todas las actividades que compartía con él, conmigo”. (Mex4)

Os textos demonstram que uma estratégia para enfrentar a solidão é apreciar a própria companhia e investir nos seus interesses pessoais. Esta é uma estratégia utilizada tanto pelas participantes que tem parceiros amorosos quanto pelas que estão sozinhas.

3.7.3 Busca de Apoio na Rede de Relacionamentos Interpessoais

Tanto as brasileiras quanto as mexicanas recorrem à família e principalmente aos amigos para enfrentar a solidão da ausência de um relacionamento romântico, seja por que não se tem um parceiro ou porque o companheiro não está disponível no momento.

“Percebo que quando me sinto mais só em relação ao namoro utilizo como estratégia falar com minhas amigas no laboratório quando há oportunidade”. (Bra5)

“Para cuidar dessa solidão, busco minha família e meus amigos, geralmente é com algum deles que me encontro e saio para fazer qualquer coisa”. (Bra9)

“Conselhos muitos dão (amigos, colegas ou alguém que te ouviu reclamando), mas a sensação de vazio não se resolve magicamente quando a solidão é por uma pessoa só”. (Bra11)

“Sin embargo, pude superar una gran depresión gracias a los amigos”. (Mex2)

“Me funcionó acercarme más con mis hijos y establecer lazos más sólidos con ellos en esa época. Fue muy enriquecedor construir esta red con ellos”. (Mex10)

“Y apoyarme en la maravillosa red de amigos que se encontraron a mi paso y me brindaron la mayor ayuda posible”. (Mex14)

No caso da solidão devida ao fim de um relacionamento romântico, a rede social é procurada após um período de isolamento, de acordo com os resultados, muitas vezes para evitar a pressão social para a continuidade da relação.

“Este período, entre a decisão sobre a separação e a separação de fato, durou um ano. Foi um período difícil, de muita solidão. Para evitar influências externas, não comentamos a decisão com amigos e família estendida – o que, de certa forma, forçou o isolamento”. (Bra6)

A experiência de solidão romântica pode ser uma oportunidade de fortalecer os laços afetivos com família estendida e amigos. Os resultados demonstram que a duração dos efeitos desta estratégia está diretamente associada à pressão que a rede social exerce sobre as participantes para que tenham um relacionamento amoroso.

3.7.4 Fuga da Solidão e Fantasia

As brasileiras relatam que utilizam a fuga da solidão como estratégia de enfrentamento, seja trocando continuamente de parceiros sem um aprofundamento no relacionamento amoroso, seja através da fantasia com um novo companheiro.

“Para enfrentar os momentos de solidão tento preencher meu tempo com a presença de amigos e muito freqüentemente fantasio momentos futuros em que terei superado tudo isso e estarei feliz ao lado de outra pessoa”. (Bra4)

“A estratégia na época de procurar, procurar e procurar em qualquer ocasião possíveis parceiros, o que me foi muito frustrante, porque eu me sentia vazia”. (Bra15)

Esta é uma estratégia paliativa e de efeito efêmero, segundo as participantes, presente apenas nas respostas das participantes brasileiras.

3.7.5 Processo Terapêutico, Introspecção e Espiritualidade

Ao se depararem com a solidão, as participantes percebem a necessidade de voltar para si mesmas, para se redescobrir como pessoa, reestruturar a vida pessoal, mudar a maneira como concebem o relacionamento romântico e/ou ainda para entender a sua própria responsabilidade no processo de solidão.

Para isto, as participantes utilizaram como estratégia de enfrentamento a ajuda profissional, através de processo terapêutico ou de uma reflexão conduzida por elas mesmas.

“A terapia me ajudou a enfrentar a solidão, porque com ela pude confirmar a idéia de que precisava realmente de um tempo só meu para me acostumar com a separação”. (Bra6)

“Mas a solidão tem me feito pensar... No que quero, no que espero, no que dou conta com relação a minha vida afetiva... Então tem sido um exercício chato e, por vezes, doloroso, mas útil...” (Bra12)

“Creo que he modificado muchas prácticas gracias a un proceso sicoanalítico que practico desde hace años, pero sé que aun me falta mucho camino por recorrer”. (Mex2)

“Creo que me tardé mucho en sanar, sin embargo ahora con la ayuda de la terapia, y de continuar con mi proyecto personal de vida”. (Mex6)

“Pensé que aunque él había terminado la relación yo tenía que hacer un examen de conciencia y no responsabilizarlo sólo a él, sino reconocer cuál había sido mi parte de la historia”. (Mex8)

Uma participante brasileira, no seu processo de introspecção, ressaltou a importância da espiritualidade para o enfrentamento da solidão.

“Tenho tentado acertar. Procurei ajuda profissional e espiritual. (...) Ainda não posso dizer se obtive sucesso ou fracasso, mas peço a Deus que seja a primeira opção. Creio nisso”. (Bra10)

Seja em uma introspecção ou com apoio psicoterápico/espiritual, as

participantes desejam que o cuidado consigo mesmas lhes possibilite estar mais preparadas para encontrar um novo parceiro e a não continuar sozinhas.

Além de um encontro consigo mesmo e com Deus, as estratégias de enfrentamento da solidão romântica são: diálogo ou fim do relacionamento; engajamento em atividades individuais; busca de apoio na rede de relacionamentos; e fuga da solidão e fantasia.

4 Solidão e Família

A família apareceu até agora com uma fonte de apoio nas estratégias de enfrentamento da solidão dos amigos e no relacionamento amoroso. No entanto, a solidão também pode estar presente nas relações familiares.

4.1 O Significado da Solidão em Relação à Família

Nos relatos sobre solidão e família, o significado do fenômeno está mais associado à inserção da participante na família do que à ausência de algum membro da família.

Para as brasileiras, a solidão familiar se confunde com saudades ou com a busca de seu próprio espaço e valores, e o desenvolvimento da autonomia.

“A minha família foi de quem mais senti saudades, mas nunca solidão. Morei longe dos meus pais por 10 anos (durante faculdade, mestrado e quase o doutorado inteiro), a uma distância considerável 2800 km. Como não nos víamos muitas vezes ao ano era muito sofrido”. (Bra3)

“Na adolescência, me isolei completamente da minha família. Não me entendia com as minhas irmãs – que faziam o estilo rebelde, enquanto eu gostava de estudar e era bem comportada. Com os meus pais, o conflito surgiu a partir da intensificação do meu senso crítico de forma geral e especialmente quanto às relações de poder na família (me subjugava, mas não concordava com os papéis de pai dominador e de mãe e filhas submissas)”. (Bra6)

As participantes mexicanas consideram a solidão como resultado de uma posição fragilizada dentro da própria família, em que elas não têm nem a atenção nem a proteção que esperavam ter. Os relatos mexicanos apresentam a solidão familiar como uma experiência que se iniciou na infância e que perdura no relacionamento com a família.

“Desde niña he sentido soledad en mi familia, soy la más chica de nueve hermanos, todos son mayores que yo por más de 10 años, el mayor me lleva 23 años y la anterior a mi 11”. (Mex1)

“Creo que la soledad familiar es algo que ha marcado mi vida, algo que me ha acompañado siempre”. (Mex2)

A solidão também pode ser fruto de uma ausência de fato, no caso do falecimento de um membro da família. Uma participante mexicana conta que o luto pela morte da irmã foi um processo solitário.

“Me sentía sola y a pesar de que, como familia todos buscamos acercarnos más, con la muerte de mi hermana, aún así me aislaba para llorar sola, cosa que hacían cada uno de los miembros de la familia. Estábamos juntos pero al mismo tiempo yo tenía una sensación de vacío y de soledad”. (Mex8)

Portanto, para as brasileiras, a solidão está associada a eventos e períodos específicos da vida, de maneira pontual. As mexicanas, por sua vez, destacam que a solidão é um fenômeno que sempre esteve presente nas suas relações familiares, exceção feita à participante cuja irmã faleceu.

Todavia, estar sem a companhia da família também pode ser positivo. É uma oportunidade de desenvolvimento da autonomia e de amadurecimento, apesar das dificuldades inerentes ao processo. Estar sozinha como uma chance para o crescimento pessoal foi um aspecto valorizado principalmente pelas brasileiras, mas essa mesma concepção também foi encontrada.

“De qualquer maneira, acredito que este período de solidão foi muito bom para mim. Amadureci e consegui sair da rede de proteção dos meus pais, rede esta que sempre me sufocou”. (Bra6)

“A importância disso foi que eu amadureci em muitas coisas e aprendi a me virar também com certos problemas”. (Bra15)

“No recuerdo bien que habré hecho para sentirme menos sola, seguramente el tiempo o la edad me fue dando confianza”. (Mex11)

A solidão familiar é negativa, segundo as participantes, quando sua incidência é associada ao isolamento, porém seu significado pode ser positivo, caso isso contribua para o amadurecimento delas.

4.2 A Solidão e o Contexto Familiar

As circunstâncias da experiência da solidão associada à família que apareceram nos textos são: moradia com os pais e irmãos, morar sem a família de origem e a convivência com a família estendida. Além destas condições que servem de base para o fenômeno, há participantes que dizem nunca ter vivenciado a solidão em relação à família.

4.2.1 Moradia com Pais e Irmãos

A família apareceu como uma presença significativa na vida das participantes. Todas as redações comentam sobre a relação com os pais e os irmãos, a proximidade e os conflitos. Somente uma participante mexicana é filha única, de modo que, além dos pais, a família estendida é citada.

Os relatos brasileiros destacam que a solidão acontece pela falta de diálogo e envolve a relação com pais e irmãos.

“Até minha entrada na graduação tinha uma relação bastante próxima com minha mãe, contava coisas que aconteciam comigo, o que pensava, meus objetivos e desejos. Com o passar dos anos na graduação foi ocorrendo um distanciamento e agora já não tenho esta intimidade, falo extremamente pouco de mim (...). Com minha irmã, (...) falo pouco de mim para ela porque sei que ela não me ouvirá e ainda me criticará. Com meu pai meu contato é mais restrito ainda”. (Bra5)

“Acredito que senti mais solidão em minha infância/adolescência, ao não

conseguir conversar sobre certos assuntos com minha mãe e, com três irmãos, assuntos de menina não era coisa a ser discutida, só “zoada”, quando muito”. (Bra11)

A seu turno, as participantes mexicanas ressaltam que a solidão na família é algo que marcou a infância, devido à dinâmica familiar que não as priorizou.

“Desde niña he sentido soledad en mi familia, soy la más chica de nueve hermanos, todos son mayores que yo por más de 10 años, el mayor me lleva 23 años y la anterior a mi 11, razón por la cual comencé a tener sobrinos a partir de que yo tenía 2 años, así que entré en competencia con los nuevos niños de la familia, mi madre a partir del primer nieto decidió asumir más el papel de abuela y le daba preferencia a mis sobrinos”. (Mex1)

“Creo que la soledad familiar es algo que ha marcado mi vida, algo que me ha acompañado siempre. (...) la ausencia de mis padres (aunque estuvieran presentes) ha sido algo que me ha constituido. En cierta forma hay una inseguridad estructural en mi vida, derivada de una ausencia constante en mi vida. Siempre he resentido su ausencia emocional y es algo que me ha marcado. De mi infancia es un recuerdo recurrente sentirme sola y es algo que me ha acompañado mucho tiempo”. (Mex2)

Morar com pais e irmãos, em princípio, não permite que as participantes fiquem sozinhas, pois dividem o espaço de moradia com outras pessoas. Contudo, isso não constitui empecilho para que se sintam sozinhas.

4.2.2 Não Morar com Pais e Irmãos

O período logo após a saída da casa dos pais é um momento solitário. As participantes, brasileiras e mexicanas, contam que o tempo de adaptação é difícil porque o ambiente à sua volta é outro: as pessoas com quem estavam acostumadas a conversar e compartilhar momentos cotidianos não estão mais fisicamente presentes.

“Eu me mudei para Vitória em fevereiro de 2002, logo depois de ter colado grau. (...) Senti muita solidão porque eu tomava escolhas sem partilhar minhas idéias e apreensões com alguém tão importante quanto os pais e os irmãos. Eu apostava, arriscava, depois de ter analisado a situação conforme meu entendimento”. (Bra1)

“Por ter saído de casa aos 18, vez ou outra me batia uma solidão ligada aos meus família estendida devido à distância, por não poder estar do lado deles em determinados momentos”. (Bra15)

“Con relación a mi familia, es difícil, ya que el año pasado que ingresé al doctorado, me mudé de la casa de mis padres y únicamente los visito los fines de semana”. (Mex5)

“Cuando comencé a vivir sola, sentí la soledad sobre todo cuando había tenido un día difícil, estaba cansada y tenía hambre, llegaba a casa y no había comida ni podía platicar con alguien, extrañaba el olor a comida y que mi mamá, mi papá o alguno de mis hermanos me acompañaran a cenar”. (Mex7)

Não morar com pais e irmãos, além da ausência da companhia deles, muda a maneira como o apoio é oferecido pela família. Na medida em que as participantes se acostumam com a nova realidade, os efeitos da solidão familiar tendem a diminuir, em especial se outros aspectos influenciadores da solidão se enfraquecer. Estes aspectos serão discutidos mais adiante.

4.2.3 Convivência com a Família Estendida

As redações sobre a solidão na família se concentraram nas relações da família nuclear, mas ambos os grupos destacam que uma maior convivência com a família estendida faz com que se sintam menos sozinhas.

“Outros membros da família mais distantes como tios e primos temos contato mais restrito pela própria condição de vida que todos temos, mas sinto falta sim de nos encontrarmos com mais frequência”. (Bra4)

“Em relação aos parentes da família não nuclear sou mais distante, tenho tios e tias, com quem não tenho muita intimidade, e nunca tive avós, então, sinto falta de ter mais contato com a família mesmo, e também gostaria de ter tido avós, parece ser uma relação diferente da paternal”. (Bra13)

“Creo que ha sido relativamente sencillo ser una persona que disfruta de la

soledad porque crecí en una familia con pocos miembros y con padres que trabajaban”. (Mex15)

Apesar de as participantes valorizarem a convivência familiar, uma participante brasileira considera que estes momentos podem ser cansativos, devido ao interesse dos familiares pelo que acontece em sua vida. Assim, para garantir a privacidade, é necessário se afastar da família e adotar uma postura mais fechada.

“Sinto necessidade de ficar sozinha e em reuniões de família, após um tempo reunida e em convívio, busco sair do ambiente, pois parece que esta situação me cansa e existe um limite de tempo para estar reunida”. (Bra2)

A convivência com a família estendida aumenta a rede de contatos e pode possibilitar mais laços afetivos, o que evita que as participantes estejam sozinhas em determinados momentos, por outro lado, pode aumentar as pressões sociais e familiares.

4.2.4 Ausência de Solidão

Dentre os relatos sobre a solidão em relação à família, houve participantes que disseram nunca ter passado pela experiência da solidão familiar. Tanto brasileiras quanto mexicanas descrevem a disponibilidade dos familiares para conversar, ajudar e apoiar, além da frequência das atividades que praticam juntos, como exemplos da coesão familiar.

“[sobre a família] Sempre que precisei conversar, eles me atenderam. Ligava ou escrevia cartas e assim nunca me senti sozinha. Meus pais sempre foram muito presentes e afetuosos. São duas pessoas impressionantemente companheiras e fazem de tudo por mim e pela minha irmã”. (Bra3)

“Fazemos muita coisa juntos [sobre a família], mesmo hoje que todos [os irmãos] são adultos. E mesmo com nossas diferenças e dificuldades de convivência, me sinto acolhida e apoiada... Mesmo nas decisões que eles não concordam... Então não me sinto só”. (Bra12)

“Respecto a la familia, no me siento sola, tengo una familia unida, tanto con mis padres y hermanos. Platicamos y compartimos nuestros proyectos. Si necesitamos ayuda, sabemos que podemos contar con nosotros, tanto en lo económico como en otros aspectos”. (Mex7)

“Mi familia siempre me ha apoyado y ha estado a mi lado, aunque ha habido momentos donde surgen conflictos, no recuerdo haber sentido soledad en esta área”. (Mex9)

A ausência da solidão familiar é consequência do acolhimento que as participantes recebem da família, uma garantia de aceitação e apoio incondicional.

4.3 Solidão e Limitações do Relacionamento Familiar

Para as participantes, o relacionamento com a família pode apresentar algumas dificuldades que propiciam a vivência da solidão. Brasileiras e mexicanas descrevem as limitações que fazem com que elas se sintam sozinhas, como a falta de apoio, diálogo e proximidade, não se identificar com a família, e por fim a saída da casa dos pais.

4.3.1 Falta de Convivência

Brasileiras e mexicanas apresentam a convivência com a família como um antídoto à solidão. Por mais que o relacionamento fique “no automático” como disse uma participante brasileira, morar junto ou próximo à família faz com que a solidão se torne imperceptível quando a relação com a família não é uma relação conflituosa.

As brasileiras escrevem histórias sobre o período em que deixaram a casa dos pais por causa dos estudos de graduação e pós-graduação, morando em outras cidades ou estados. Já as mexicanas, além dos estudos, reclamam da mudança de país por motivos profissionais.

“Certamente meu maior momento de solidão em relação à família foi durante minha graduação em Belo Horizonte (2001-2005). Fui morar com pessoas desconhecidas e senti muito pela distância dos meus familiares”. (Bra10)

“Me hacía falta la familia de origen como apoyo, compañía y red social. Mientras estuvimos fuera, conocimos a gente que, como nosotros, estaba viviendo fuera de su país por razones laborales”. (Mex10)

A saída ou afastamento da casa dos pais promove uma solidão por causa das mudanças na rotina e pela dificuldade em compartilhar determinadas situações por causa da distância geográfica, segundo os relatos.

4.3.2 Falta de Apoio, União e Participação

A família aparece como uma importante fonte de apoio emocional e social para as participantes. Assim, quando este apoio fica prejudicado, as participantes declaram se sentir solitárias.

As participantes brasileiras relatam episódios específicos nos quais esperavam que a família tivesse uma maior participação em suas comemorações, nas dificuldades cotidianas e internação médica.

“Conquistei a independência que queria e passei a valorizar o amor dos meus pais, embora ainda hoje sinta aquela expectativa em demasia, como se houvesse uma dívida moral em aberto, como se eu tivesse que apoiá-los, e não o contrário. O que me faz manter o isolamento deles. Sinto falta de um apoio emocional vindo deles”. (Bra6)

“Quando meu pai teve o sétimo AVC e tive que ficar com ele no hospital no Rio por um período de quase um mês, estava de férias e me propus a ficar com ele. A situação financeira da família não era justificativa para que ninguém fosse nos visitar no Rio, o que percebi mesmo foi certo descaso e analisei que minha família nunca foi mesmo muito unida”. (Bra8)

“Momentos clássicos de solidão, na minha história, lembram-me situações como minha “formatura” de 8ª série: meu avô ia receber 3 pontes de safena (acho q era isso) e minha mãe teve que viajar pra ficar com ele, meu pai acho que estava na fazenda, meus irmãos não sei. Lembro-me de uma tia (irmã de meu pai) que me levou pra pegar o diploma... Usei o vestido que tinha comprado com minha mãe,

passei maquiagem sozinha (e se hoje não sei fazer isso, fico imaginando a boneca que eu estava!), fui, peguei o canudo, voltei pra casa e dormi... Não entendi porque meus colegas estavam tão animados”. (Bra11)

As participantes mexicanas também escrevem sobre a falta de apoio nas situações cotidianas e em datas significativas. Porém houve relatos de situações extremas como abuso sexual por um familiar e solidão proveniente do luto. Nestes casos, embora tenham se aproximado mais, não conseguiam se apoiar emocionalmente, o que abalou a relação entre a família.

“Probablemente la fecha en que me sentí más sola en relación a mi familia, fue en el año 2004, ya que además de separarme de quien era mi pareja en ese tiempo, también mi hermana y yo decidimos hablar acerca del abuso que vivimos en la infancia por parte de un tío político [o que provocou um conflito entre a família nuclear e estendida, além da falta de apoio emocional]”. (Mex6)

“Me sentía sola y a pesar de que, como familia todos buscamos acercarnos más [a irmã da participante faleceu], aún así me aislaba para llorar sola, cosa que hacían cada uno de los miembros de la familia. Estábamos juntos pero al mismo tiempo yo tenía una sensación de vacío y de soledad”. (Mex8)

“Pero sí sé que me internaron en ese entonces como 3 veces en el hospital porque padecía asma. Recuerdo el hospital solo y recuerdo que me venía a ver mi familia pero me dejaron como que muy fácil. No estaban ahí”. (Mex12)

Nos relatos observa-se que o apoio familiar é visto como sinal de companhia, diálogo e aceitação. Quando um destes aspectos é deficiente no relacionamento entre os familiares, as participantes alegam ter vivenciado a solidão familiar.

4.3.3 Falta de Intimidade, Confiança e Diálogo

No caso da intimidade entre os membros da família, as participantes brasileiras e mexicanas destacam que a solidão pode ocorrer por uma postura pessoal mais reservada, com dificuldade de confiar e se expor para outras pessoas.

“Apesar de ter uma família unida e morar próximo de parentes, acredito que sou um pouco individualista e solitária”. (Bra2)

“De esta manera, me sentí completamente sola durante mucho tiempo, pero no tenía confianza con los miembros de mi familia”. (Mex13)

Outro exemplo de solidão familiar é a falta de intimidade e diálogo com irmãos. As participantes afirmam que conflitos na relação fraterna provocam um vazio emocional, o que faz com que elas se sintam sozinhas com o declínio e/ou falta de companheirismo e intimidade entre eles.

“A situação é muito ruim, muito triste. Tudo isso começou na verdade por que no fundo acho que sempre teve muito ciúme dos nossos pais e hoje em dia tanto eu como meu irmão mais novo moramos próximos de papai e mamãe e ele por questão de trabalho e mais tarde, por questão do casamento está mais distante. [Ausência de diálogo com o irmão mais novo]. Enfim isso é um “buraco” na nossa vida”. (Bra4)

“Mi hermano se alejó muchísimo [depois do falecimento da irmã] y yo sentía que había perdido dos hermanos y no una. Hasta la fecha la relación con él es bastante mala. No se puede hablar. Sus puntos de vista difieren de los míos. Él me culpó a mí de no decirle, cuando si lo hice, de no hacer más por ella, cuando hice lo que puede, me lastimó mucho y se dio un alejamiento importante”. (Mex8)

Nos relatos brasileiros e mexicanos a solidão familiar também pode ser resultante de uma dinâmica familiar que privilegia uma maior independência entre seus membros. Embora haja apoio nos momentos significativos, as participantes reclamam de certa “invisibilidade” e um desejo de maior proximidade entre elas, pais e irmãos.

“Neste ponto me sinto sempre só, minha família de origem se constitui de maneira dinâmica, porém totalmente independente”. (Bra14)

“Era muy doloroso ver que ellos [pais trabalhavam fora] no se ocupaban tanto de nuestras dinámicas diarias, aunado a esto yo soy la menor, por lo que ellos daban por sentado que yo tenía los mismos conflictos que mis hermanas y hermanos, esto en ocasiones fue muy frustrante y me hacía sentir menos y en ocasiones invisible”. (Mex11)

A falta de intimidade e diálogo pode ocorrer quando a pessoa apresenta uma atitude mais reservada, quando ocorre conflito entre os irmãos, ou ainda por uma dinâmica entre os membros da família que privilegia a autonomia. Estes são aspectos que podem fazer com que as pessoas sintam a solidão familiar, conforme os relatos das participantes brasileiras e mexicanas.

4.3.4 Falta de Identificação com Membros da Família

As participantes brasileiras e mexicanas também relatam que se sentem sozinhas por se acharem diferentes de suas famílias: como não compartilham valores e interesses com eles, não conseguem se identificar com o grupo familiar, e a solidão advém desta constatação.

“Na minha casa, percebo que me sinto um “peixe fora d’água” atualmente. É como se eles não fizessem parte de meu mundo, não compreendessem o mundo em que participo e ainda criticam a forma como eu vejo as coisas ao meu redor. Noto que meu contato com eles ficou mais específico aos assuntos domésticos e quase nunca falo sobre mim”. (Bra5)

“Con mi familia en general me siento sola porque soy muy diferente a ellos. Entonces aunque disfruto mucho estar con ellos y los quiero, sí me llevo a sentir sola”. (Mex12)

Vale destacar que dentro das relações familiares o relacionamento entre as participantes e seus pais aparece como a relação mais conflituosa, por causa das diferenças de postura e idéias.

“Um momento específico que eu posso citar sobre esse tópico foi na época das comemorações de minha formatura, na qual tive um conflito forte com meu pai. Isso me fez sentir algo, acho que posso designar como solidão. Ele não quis participar das festividades (por que ele não gosta mesmo desse tipo de evento)”. (Bra15)

“Más bien la soledad de familia la he sentido por parte de mi padre ya que nunca hemos sido compatibles, el es machista y por consiguiente al ser hija única y mujer nuestra comunicación es poca”. (Mex14)

As participantes que apresentam esta dificuldade de relacionamento reclamam da solidão e da não identificação com os ideais paternos. As diferenças de valores e idéias limitam o contato entre pais e filhas, aumentando a sensação de estar só.

4.4 Estratégias de Enfrentamento da Solidão Familiar

Para as participantes, a solidão em relação à família pode ser uma oportunidade de desenvolvimento da autonomia; assim, o amadurecimento das participantes permite que elas percebam o relacionamento familiar de maneira mais positiva. Segundo os relatos brasileiros e mexicanos, as participantes aprenderam a lidar com a solidão que sentem em relação à família, ora com aceitação da dinâmica familiar, ora com saudade.

“Creio que a solidão em relação aos familiares ainda existe, não terminou por completo. Hoje está menos intensa, porque comecei a constituir uma família com meu esposo, a partir de janeiro de 2004, quando ficamos noivos. Consegui me conformar com essa sensação. Virou saudade”. (Bra1)

“Yo sé que ellos tienen ya una imagen de mí y que nunca va a cambiar haga lo que haga. La única solución a esto, aceptar la situación, no hay más que hacer”. (Mex1)

Nestes casos, a estratégia de enfrentamento ou não é tão clara, ou é associada a outras ações. As participantes brasileiras e mexicanas utilizam alguns mecanismo contra a solidão familiar: tomar a iniciativa para uma maior convivência entre os familiares, conversar com a família e usar a tecnologia para

ampliar os meios de comunicação familiar, se apoiar em outros membros da rede de relacionamentos interpessoais e voltar-se para si mesmo num processo de Introspecção.

4.4.1 Reunir a Família

As participantes de ambos os países comentam que para superar a solidão que sentem em relação aos seus familiares procuram tomar a iniciativa de organizar encontros e assim estimular a proximidade e intimidade entre elas, os pais e os irmãos. Entretanto, cabe ressaltar que os efeitos desta estratégia não resolvem a situação de maneira definitiva.

As brasileiras dizem que ficam desanimadas com os resultados de suas ações, mas como desejam uma família mais unida pretendem insistir mais.

“Hoje sou conhecida como a mais participativa da família, falou em Natal ou aniversário meu nome é o primeiro para organizar; percebo que evoluções já aconteceram e pretendo que isso se estenda mais um pouco além de datas comemorativas”. (Bra8)

“Já fiz várias tentativas de mudar esta dinâmica, planejando encontros (almoços, jantares, viagens, etc), mas o que percebo é que temos interesses diferentes, amigos diferentes, rotinas diárias diferentes e então ninguém telefona, quando acaba o encontro, todos se despedem e cada um vai pro seu lado”. (Bra14)

“Más bien trato de que cuando nos veamos platiquemos y salgamos a pasear para compensar el tiempo, entre semana les llamo por teléfono para saludarlos”. (Mex5)

A iniciativa de incentivar maior contato entre os membros da família através de reuniões fora das datas comemorativas não aparece nos relatos mexicanos como uma estratégia de enfrentamento da solidão.

4.4.2 Ampliar a Comunicação

O uso de programas de comunicação online (como o *messenger*) e a troca de *e-mails*, assim como o uso de telefone, aparecem como estratégias de enfrentamento da solidão. Estas ações costumam ser associadas com a estratégia anterior de incentivar mais visitas entre os membros da família.

“Minha tentativa atual e manter contato por e-mail, tenho tido algum sucesso, mas ainda é cedo para cantar vitória”. (Bra14)

“As formas de enfrentamento com relação a essa saudade foram: visitá-los com a maior frequência possível, telefonemas, trabalhar junto a mim mesma a importância desse distanciamento”. (Bra15)

“Si en algún momento me siento sola por falta de mi familia, les llamo por teléfono o nos comunicamos por la red”. (Mex15)

Nos relatos das mexicanas, a comunicação aparece como uma estratégia de enfrentamento da solidão, mas também é compreendida como uma maior demonstração de carinho, confiança e apoio familiar.

“Ahora ya nos tenemos más confianza y comunicación; ahora sé que a pesar de que tenga malos entendidos con mis padres o con mis hermanas o por más grande sea un desacuerdo entre nosotros, puedo contar con ellos, su apoyo y su cariño cuando lo necesito”. (Mex13)

As participantes brasileiras e mexicanas apontam, com seus relatos, que o contato familiar acompanhado de apoio entre os membros é a saída para que não se sintam sozinhas.

4.4.3 Busca de Apoio na Rede de Relacionamentos Interpessoais

A aproximação de outros grupos da rede de relacionamentos é uma das estratégias de enfrentamento utilizadas por brasileiras e mexicanas.

4.4.3.1 Aproximação da Família Estendida

As participantes, brasileiras e mexicanas, enfatizam que a convivência com a família estendida é uma estratégia para enfrentar a solidão.

“Sempre que podia vinha para Vitória ou para Ipatinga (MG), onde tenho tios, primos e minha avó paterna”. (Bra10)

“Sin embargo las figuras de mis abuelos y en especial de mi abuela S. y de mi abuelo S. han sido determinantes para dejar de sentirme abandonada”. (Mex2)

Nestes casos, as participantes aproveitam a companhia dos familiares para ampliar a rede de relacionamento, suprindo assim a ausência da família nuclear.

4.4.3.2 Aproximação dentro da Família Nuclear: Mãe e Irmãos

O relacionamento mãe e filha destaca-se como estratégia para enfrentar a solidão: várias participantes destacam que uma maior proximidade com a mãe faz com que se sintam menos sozinhas.

“Minha relação com minha mãe tornou-se mais estreita, mais próxima com a distância. Ligava para minha casa praticamente todos os dias”. (Bra10)

“Mi manera de afrontar fue refugiarme en mi madre en su cariño y apoyo duro como 4 años así como llorar y maldecir [relacionamento com o pai é conflituosa]”. (Mex14).

Da mesma maneira, os irmãos também aparecem como pessoas nas quais as participantes se apóiam para enfrentar a solidão.

“Como meus pais se opuseram à minha saída, não quis compartilhar com eles as dificuldades pelas quais passei. Como estava em uma cidade estranha, para piorar, não tinha amigos. Então, num processo natural e gradual, fui me aproximando das minhas irmãs e nos tornamos, finalmente, amigas”. (Bra6)

“Mi familia es una familia unida pero poco expresiva, mis papás trabajaron siempre, por lo que los hermanos crecimos juntos y muy unidos”. (Mex11)

O relacionamento mãe e filha parece ser significativo para criar e/ou manter uma percepção positiva do relacionamento familiar, bem como uma relação mais afetiva entre os irmãos.

4.4.3.3 Adoção de Outros Grupos Sociais como Família

Ambos os grupos comentam que no período de solidão procuraram se aproximar de pessoas que assumiram a função de família substituta.

As brasileiras contam a respeito da aproximação das famílias dos amigos e da família do parceiro amoroso.

“Para tentar superar isso, eu freqüentava a casa dos pais de amigos meus, era tratada como filha. Isso ajudou bastante, mas não acabou com a sensação”. (Bra1)

“Uma forma que tenho de suprir um pouco esta ausência é adotar a família do meu marido, que tem origem italiana e funciona em outra dinâmica, se falam todo dia por telefone para saber um do outro se estão bem, ajudam, ficam com meus filhos sempre que precisam, procuram ir a todos os eventos dos filhos uns dos outros na escola, tentam freqüentar o mesmo clube, ou seja, buscam a convivência diária”. (Bra14)

As mexicanas também apresentam como estratégia de enfrentamento a união da rede social, formando assim uma família por afinidades e apoio.

“Esta red reemplazó con muy buen éxito a nuestras familias de origen, pero, además, como nosotros nos habíamos escogido, la convivencia y solidaridad era muy intensa. No estábamos obligados por el destino a tener una familia; teníamos la opción de buscar otras personas para que fueran nuestra ‘familia’”. (Mex10)

A estratégia de enfrentamento de aproximação da rede de relacionamentos interpessoais demonstra que a solidão familiar é superada dentro da família, seja ao considerar um grupo social como família, seja buscando a convivência com os demais familiares, ou buscando uma maior proximidade com a mãe e os irmãos, segundo as participantes brasileiras e mexicanas.

4.4.4 Processo Terapêutico, Introspecção e Espiritualidade

Sentir-se sozinha dentro da família pode ser acompanhado por um sentimento de abandono, por não ter recebido o apoio que se esperava por parte dos familiares. Neste caso, as participantes mexicanas buscaram a ajuda terapêutica para enfrentar a solidão que sentiam.

“Sin embargo, el sentimiento de abandono es algo que con muchos años de psicoanálisis no he superado y que me constituye; aunque poco a poco yo misma he aprendido a llenar mis vacíos, a comprenderlos y a convivir con esas ausencias”. (Mex2)

“Ese fue el principal motivo por el cual yo inicié mi terapia [se sentia muito sozinha agravado por abuso sexual cometido pelo marido de uma tia], antes de tocar el tema del abuso fue necesario fortalecer mi relación con mi mamá, y poco a poco lo fui procesando, aunque es un proceso tardado, para mí ha sido muy satisfactorio el resultado, poco a poco he ido aprendiendo a poner límites dentro de mi familia, a aceptar las decisiones de los demás, aunque no este de acuerdo, sin permitir que me lastimen más”. (Mex6)

A solidão é uma oportunidade de pensar sobre a própria vida, dizem as participantes. Quando a família encontra-se indisponível e as partícipes estão sozinhas, elas têm que contar consigo mesmas para encontrar uma forma de sair da situação pela qual estão passando.

“Se elas [mãe e irmã] não estão disponíveis [quando se sente sozinha e com problemas], geralmente saio para caminhar um pouco, é o que realmente me alivia, penso e repasso as circunstâncias que me entristeceram milhões de vezes, isso me acalma e geralmente consigo encontrar uma forma de resolver o problema”. (Bra9)

Em relação à situação de luto e solidão vivida por uma das participantes mexicanas, um caso bem particular, o apoio para a superação pessoal que lhe deu condições de apoiar os pais foi a religião.

“Me aboqué a Dios, le pedí mucho que me diera la fortaleza necesaria para salir adelante y apoyar a mis padres que la estaban pasando muy mal”. (Mex8)

As estratégias de enfrentamento da solidão familiar relatadas pelas participantes parecem amenizar a situação, porém os relatos não deixam claro se há uma superação da experiência, ou apenas a minimização do desconforto, como as estratégias apresentadas nos relacionamentos de amizade e romântico.

Observamos que a comunicação e o uso da tecnologia, o engajamento em atividades individuais, a Introspecção e a terapia são algumas das estratégias de enfrentamento da solidão comuns nos relacionamentos interpessoais.

5 Solitude: A Solidão Positiva

Nos capítulos anteriores, mostrou-se a solidão nos relacionamentos interpessoais em seus aspectos gerais e os padrões comuns nos diferentes tipos de relacionamentos (amizade, relacionamento romântico e família).

A solidão apresenta-se como um fenômeno social que faz parte das relações sociais, e normalmente é considerado como algo negativo. Visando ir além desta compreensão, foi solicitado às participantes brasileiras e mexicanas que relatassem os momentos em que buscam estar sozinhas, procurando algo positivo na solidão. Ao discutir a solidão positiva, será utilizado o termo solitude, mais compatível com a literatura existente sobre o assunto.

5.1 O Significado da Solitude

Nos relatos sobre a busca da solidão como algo positivo, as participantes brasileiras e mexicanas demonstram que a solitude é uma oportunidade de contato consigo mesma, sentimentos, angústias e medos, ou seja, é um momento de aproximação interna.

“A solidão, quando bem administrada é importante para estarmos em contato com nossos sentimentos, angústias, afetos relacionados às pessoas, às situações da vida que vivemos. Acredito que todas as pessoas precisam de momentos de solidão, apesar de sermos seres sociais, precisamos de calma e tranqüilidade em alguns momentos e estes podem ser descritos como solidão”. (Bra2)

“Podría reconocer que soy una persona que disfruta mucha de la soledad, ya que en ella encuentro muchos espacios para liberarme de mi nostalgia, mi tristeza, mi alegría, mis gustos y disgustos”. (Mex11)

Este momento de introspecção proporcionado pela solitude, além de

promover uma análise “pura” – uma vez que este é um momento apenas da pessoa, com suas fantasias e expectativas, sem interferência do outro –, possibilita a autonomia.

“Essas escolhas pela solidão, no entanto, foram uma forma de eu me conscientizar que tenho a responsabilidade pelos meus próprios atos, estando atenta à repercussão desses atos em minha vida e na das pessoas que convivem comigo”. (Bra1)

“Foram ótimos momentos... De pensar na vida, de pensar nas escolhas, de me sentir mais dona de mim, de me dar o direito de fazer o que EU quisesse... Parece que a solidão nesse momento me deu essa autonomia... De ser eu mesma”. (Bra12)

A autonomia que advém da solitude se confunde com a liberdade de tomar as próprias decisões com base nos seus interesses pessoais, sem a necessidade de se explicar para as demais pessoas de seu convívio social.

“Aprendí muchas cosas (a estar conmigo, a resolver mis problemas, a ser autosuficiente, a administrar mi dinero, a no tener miedo), disfruté (de mi cuerpo, de mi espacio y el ver el mundo desde la soledad) y fue muy interesante, a pesar del miedo que tuve. Creo que ha sido una de las experiencias más enriquecedoras en mi vida. Porque en cierta forma era dueña de mí, de mis decisiones y no tenía que consultarlas con nadie”. (Mex2)

“Se tiene control de las cosas, de los gustos, de los ritmos de vida, en fin”. (Mex8)

De acordo com os relatos de brasileiras e mexicanas, o contato consigo mesmo é um processo doloroso, porém importante para o autoconhecimento e a autoestima.

“Na solidão o indivíduo é ele mesmo da maneira mais nua e crua, sem máscaras nem papéis, e viver essa experiência mesmo que dolorida num primeiro momento colabora muito para o crescimento de cada pessoa”. (Bra4)

“Acho que a solidão te traz isso, você aprende a se gostar mais, a se valorizar, e aí vai escolher bem as suas companhias”. (Bra13)

Para as participantes, a vivência da solitude é um aprendizado a respeito

da própria experiência de ser sozinho e de si mesmo.

“Creo que la soledad es algo que me ha constituido desde la infancia, durante años he huido de ella, pero poco a poco he aprendido a valorarla. (...). Así, poco a poco disfruto cada vez más la compañía de mi misma, pero espero que cada vez sea más pleno el encuentro conmigo, cada vez más sin resquemores, sin miedos, feliz de la soledad”. (Mex2)

“Poco a poco fui resignificando la palabra soledad, ya que para mí no viene incluida ahora por la tristeza, y angustia, puede llegar a incluirla, pero es parte de la vida, llegamos solos, así nos vamos y somos la única persona a quien tendremos toda la vida de forma constante, así que para mí es necesario convivir con otras personas, pero a la vez pasar momentos de soledad, que impliquen identificar lo que siento, lo que quiero, cuestionarme hacia donde voy, disfrutar de mi espacio, sin que nadie más esté, es como regalarme un espacio de calidad para mí misma”. (Mex6)

A solitude é uma experiência que ajuda no autoconhecimento, e na medida em que entendem a solidão como uma oportunidade positiva, há a valorização da experiência.

5.2 Percepções Sobre a Solitude

Ao refletirem sobre a solidão em seus relacionamentos interpessoais, a busca da solidão e a importância da experiência da solidão em suas vidas, as participantes compreendem a solitude de diferentes maneiras: como estilo de vida, fato, necessidade ou escolha.

A maneira como o fenômeno da solidão é percebido influencia o comportamento das participantes, de acordo com as histórias analisadas.

5.2.1 Solitude como Estilo de Vida

A solitude como estilo de vida aparece nos relatos de brasileiras e mexicanas; nestes relatos, a solidão aparece como parte da vida destas

participantes que passam muitos momentos sozinhas e buscam se envolver em atividades individuais.

“Foram poucos os momentos em que realmente ‘busquei’ estar sozinha, a solidão fez e ainda faz parte da minha vida. Embora não me considere uma pessoa solitária, passo muito tempo só, a exceção dos cachorros que sempre tive por companhia”. (Bra7)

“Pues soy medio ermitaña, me engento muy fácilmente, así que después de alguna reunión social o por temporadas no busco a nadie ni voy a eventos. (...) Me gusta estar sola para desenergetizarme, la gente me deja ansiosa, aún la que quiero. Eso ha sido toda la vida”. (Mex12)

Nem sempre as participantes brasileiras e mexicanas se declaram como solitárias: ao contrário, demonstram ter um comportamento mais isolado socialmente. Nestes casos, a definição sobre a solidão tem seu aspecto positivo reforçado, isto é, nestes casos, solidão é solitude.

5.2.2 Solitude como um Fato

A solitude pode ser interpretada como inerente à vida, e sendo assim, ela não é necessariamente negativa nem positiva: o valor é dado de acordo com as experiências associadas ao fenômeno.

“Foi preciso muita decepção pra perceber que estar sozinha não significa incompletude ou mesmo fracasso de vida, então comecei a ver a solidão como um momento da vida mesmo, temos momentos de sobrecarga, de felicidade, de tristeza, de arrependimento e também de solidão”. (Bra8)

“Creo que la soledad a lo largo de mi vida ha tenido momentos positivos y negativos, la soledad vivida solo por mí, es decir, en la que estoy solo yo y nadie más (llámese familia, pareja), tiene un efecto muy positivo en mí”. (Mex1)

Para as brasileiras e mexicanas que consideram a solitude como um fato, o

fenômeno é um momento que passa. Até chegar a esta compreensão, a experiência é considerada como algo penoso, ou seja, a solidão é negativa.

5.2.3 Solitude como Necessidade

Brasileiras e mexicanas também valorizam os momentos em que estão sozinhas. São períodos necessários para a reflexão sobre a própria vida, nos quais podem estar em contato com sentimentos, idéias e escolhas.

“Nunca vi a solidão como um problema em si, mas como uma fase necessária para enfrentar questões outras”. (Bra6)

“Ahora que lo pienso, necesito momentos para estar sola de vez en cuando, de lo contrario me estreso y me pongo fácilmente de mal humor”. (Mex15)

Os relatos em que a solitude aparece como uma necessidade são momentos de introspecção importantes para uma experiência positiva dos relacionamentos interpessoais, assim se sentem mais livres das pressões e expectativas sociais.

5.2.4 Solitude como Escolha

Há histórias que a solidão aparece como uma opção. As participantes brasileiras e mexicanas que apresentam a percepção do fenômeno como resultado de uma escolha preferem ressaltar o lado positivo da solidão – a solitude.

“Estar sozinha para mim é sempre uma opção”. (Bra3)

“Creo busco estar sola cuando me siento triste por algún motivo y después ya puedo hablar al respecto con mis amistades”. (Mex15)

Nestes relatos, a solidude aparece como parte de um movimento de aproximação e distanciamento dos laços afetivos por iniciativa das participantes.

5.3 Contextos para a Vivência da Solitude

Diante dos relatos de brasileiras e mexicanas, fica claro que há momentos nos quais a solidude é uma experiência mais apreciada que em outros.

5.3.1 Morar Sozinha

As participantes brasileiras e mexicanas contam que houve um momento em que sentiram a necessidade de se distanciar da família e buscar a sua independência, e para isso escolheram morar sozinhas. Elas relatam que até mesmo o processo de tomada da decisão de morar só é um período solitário, no entanto, reforça a importância desta escolha.

“Eu busquei estar sozinha em dezembro de 2001, quando decidi morar em Vitória. Essa foi uma decisão tomada por mim, sem a participação de ninguém. (...) Da mesma forma eu fiz quando aluguei um apartamento para morar sozinha pela primeira vez, em setembro de 2002. Só avisei aos meus pais que me mudaria quando guardei o último copo no armário”. (Bra1)

“En general, cuando decidí independizarme de mis padres [foi morar sozinha], fue porque necesitaba la experiencia por sí misma, y también por la necesidad de tener tiempo sólo para mí”. (Mex4)

As participantes mexicanas também mencionaram a possibilidade de sair de casa devido à realização de um intercâmbio cultural em outro país. Neste caso, os relatos não deixam claro se elas moraram sozinhas, porém a necessidade de distanciar-se da convivência familiar e a busca por independência estão presentes.

“Creo que el principal momento de soledad que busqué premeditadamente fue cuando decidí hacer la estancia de investigación en Bolivia. Sabía que iba a ser duro pero era momento de probarme y de aprender a estar sola conmigo misma”. (Mex2)

“La primera experiencia en la que busqué de soledad fue cuando concluí la universidad, quería vivir sola y estar alejada de muchas costumbres de mi entorno, viaje a París sin saber nada de francés. Ahí viví un año, estudié y trabajé de lo que fuera necesario para sobrevivir, fue un periodo muy bonito de mi vida”. (Mex11)

A decisão de morar sozinha é um momento de prova para as participantes. Elas colocam em xeque sua capacidade de estar somente consigo mesmas, como também é uma oportunidade de desfrutar um espaço somente delas.

5.3.2 Fim do Relacionamento Amoroso

Outro momento descrito pelas participantes brasileiras e mexicanas como um período em que preferiram estar sozinhas se dá após o fim de um relacionamento romântico.

Este momento é visto como um período de crise, no qual as participantes alegam preferir não se expor, fugir das especulações de amigos e dos familiares, além de precisarem de tranquilidade para reorganizar a vida, pensamentos e sentimentos.

“Nos momentos de crise, procuro estar só. Foi assim desde os problemas na adolescência, passando pela grande mudança no início da vida adulta e agora com a separação conjugal – os três momentos mais críticos que já tive. Prefiro estar só porque não gosto de conversar sobre os meus problemas e as minhas angústias”. (Bra6)

“Sin embargo, tras la ruptura de una relación de pareja hace alrededor de 5 años, en ocasiones prefería estar sola para evitar que me hicieran preguntas al respecto, en ciertos momentos fue positivo porque así estaba más tranquila, pero en realidad era una forma de evadir el tema y en su momento me ayudo, pues me dio tiempo para asimilar lo sucedido y posteriormente poder hablar de ello”. (Mex9)

Pelos relatos brasileiros e mexicanos, a solidão pós-relacionamento

romântico é um momento importante para elas assimilarem a situação e, assim, poderem retornar ao convívio social.

5.3.3 Reflexão e Tomada de Decisão

A solidão é uma experiência propícia para a reflexão, de acordo com brasileiras e mexicanas. Quando elas precisam refletir sobre suas vidas, ter mais clareza sobre determinada situação e/ou fazer escolhas, a solidão é avaliada positivamente.

“Quando tenho que tomar decisões ou quando estou finalizando alguma parte importante de minha vida prefiro estar sozinha e faço isto”. (Bra5)

“Busco estar sozinha quando preciso entender meus sentimentos e minhas ações/reações diante de alguém ou de alguma situação, quando me sinto confusa ou incapaz de resolver algo”. (Bra9)

“Creo que cuando una la busca es buena porque ayuda a poner en orden las ideas, los pensamientos y aclarar situaciones”. (Mex5)

“En particular busco la soledad para planear y organizarme, para pensar y tomar decisiones importantes”. (Mex7)

Observa-se nos relatos das participantes brasileiras e mexicanas que a solidão é um momento em que se pensa, se avalia e se planeja, para enfim ocorrer a tomada de decisão.

5.3.4 Valorização do Silêncio

Brasileiras e mexicanas ressaltam que a solidão é uma experiência positiva quando elas dispõem de um momento só delas, para assim poderem descansar, se aquietar e apreciar o silêncio.

“Gostaria de ter, por exemplo, duas tardes livres por semana na minha casa, com as crianças na escola, o marido trabalhando, a empregada dispensada e eu curtindo o silêncio, ou somente os meus próprios ruídos na minha casa, não serve em qualquer outro lugar, a minha necessidade de estar sozinha se resume a minha casa, isso seria o máximo”. (Bra14)

“No dia-a-dia, recentemente, sinto vontade de estar sozinha em alguns dias após a jornada de trabalho. Lido com muita gente o dia todo, converso e ouço muito e algumas vezes sinto necessidade de chegar em casa e ficar quieta”. (Bra15)

“Una cosa que disfruto mucho de estar sola es el silencio”. (Mex10)

“Pues me ayuda a hacerme más consciente de que tengo que aprovechar la vida y llenarme de cosas positivas. Me ayuda a organizarme y pensar lo que quiero sin ruido ajeno y para llevar mi propio ritmo y descansar”. (Mex12)

Segundo os relatos das participantes é uma alegria poder parar e não fazer nada a não ser apreciar o silêncio. Observamos que a convivência social, muitas vezes, é acompanhada de ruídos e situações que automatizam as pessoas, colocando-as em um ritmo de vida que as afastam de suas necessidades pessoais e de si mesmas.

5.4 Atividades na Solitude

Os relatos de brasileiras e mexicanas oferecem diversas atividades que as participantes gostam de realizar sozinhas. De acordo com elas, a solitude é um momento em que podem se dedicar a atividades para as quais não sobra tempo no cotidiano, como cuidar de si e até mesmo não fazer nada.

“Acredito que fico bem sozinha, posso passar um fim de semana sozinha em casa, busco ocupar-me com atividades que normalmente não tenho tempo”. (Bra2)

“Acho que a solidão pode trazer descanso e bons momentos de diversão. Acredito também que os momentos de solidão são úteis para repensarmos situações ou mesmo para não pensar em nada. Não creio que alguém viva bem se fica acompanhado todo o tempo!”. (Bra3)

“Creo que la soledad es buena, algunas veces me ha pasado que no quiero ver a

nadie y solamente estar un momento sola”. (Mex5)

Ademais, a solitude é boa para atividades que exigem concentração, como por exemplo, ler, bem como algumas atividades de trabalho, como escrever uma dissertação ou tese.

“Como trabalho no campo das artes, a solidão representa um momento de reflexão e de inspiração e acaba se tornando um ótimo meio de trabalho, é nesse período que obtenho os melhores resultados, justamente nos momentos em que há maior introspecção”. (Bra7)

“También me he refugiado de manera importante en los estudios, lo cual ha sido fructífero para mí en tanto que profesionalmente he avanzado”. (Mex3)

As participantes também relatam que a solitude é um momento em que aproveitam para ir ao cinema e a shows, assistirem televisão e viajar:

“Estes momentos, por serem raros, são preciosos e eu curto bastante quando eles surgem, lendo, vendo TV, assistindo um filme, cuidando de mim, fazendo nada e outras coisas mais”. (Bra14)

“Durante los dos primeros años de vivir sola, disfruté pintar la casa, decorarla y amueblarla. Además de otras actividades, como no tenía pareja estable, iba al cine, a los conciertos y viajaba sola. Aunque mis amigos me decían que eso no era posible, porque con no tenía con quien platicar, yo disfrutaba estas actividades”. (Mex7)

Os exercícios físicos – principalmente a caminhada – aparecem como uma atividade interessante para se realizar sozinha.

“Um momento que faço isto é quando vou para academia e faço hidroginástica, fico deitada na água sem me preocupar em falar com ninguém, penso na minha vida e saio de lá renovada. Gosto também de caminhar sozinha e fazer a mesma coisa. Nestes momentos a sensação é de paz”. (Bra5)

“La soledad es buena para salir a caminar, ver la TV etc”. (Mex5)

Estar sozinha não é sinônimo de se sentir solitária. Este pode ser um momento de dedicação a interesses pessoais, de se ter mais concentração, ou

ainda de relaxar e apreciar a própria companhia, segundo brasileiras e mexicanas.

5.5 A Importância da Solitude

As histórias de brasileiras e mexicanas demonstram que a solitude desempenha um papel considerável nas relações sociais.

5.5.1 Autoconhecimento

Ao estar só, a pessoa tem uma oportunidade de voltar-se para si. A introspecção deste momento permite um acesso diferenciado aos próprios pensamentos, sentimentos e sensações.

É uma experiência acompanhada de sentimentos ambivalentes (pois traz também sofrimento), mas ao mesmo tempo dá consistência ao eu, segundo as participantes brasileiras e mexicanas.

“É através dela que tenho oportunidade de me autoavaliar, de me conhecer, de me questionar e de chegar às minhas próprias respostas e, assim, me tornar um ser humano sensível e com conteúdo. Conheço pessoas que passam pela vida sem perceber o que ela significa, talvez porque não se permitem vivenciar a solidão. Estão sempre preenchendo espaços com coisas, pessoas... Menos consigo mesmas. Acredito que, por isso, não dão valor ao que têm e às pessoas que fazem parte de suas vidas, se tornando superficiais em tudo. A solidão é meu espelho”. (Bra10)

“Pienso que las etapas de soledad, son útiles si aprendemos a ser más reflexivos, si las utilizamos para crecer, a pesar de que hayan surgido de una situación no grata, o deseada para nosotros. (...) La soledad nos da la oportunidad de mirar hacia adentro y ver a quién nos encontramos, en el mejor de los casos nos encontramos a nosotros mismos fortalecidos por la adversidad”. (Mex8)

O autoconhecimento possibilita a cura de feridas internas e desmaterializa idealizações que prejudicam a percepção de si e das relações sociais.

“A solidão (momentânea) me permite refletir sobre mim mesma, sobre minhas posturas, meus sentimentos. Pode também me ajudar a descansar. Estar sozinha em determinados momentos contribuiu para que eu me tornasse uma pessoa mais autônoma. Em outros, fez-me desconstruir idealizações – o que é geralmente um tanto quanto sofrível, mas importante, de qualquer forma” (Bra15).

“En ese sentido, la soledad me ha servido mucho, gracias a ello pude pensar y sanar mucha de las heridas emocionales que tenía, algunas todavía no logro superarlas totalmente, pero tengo confianza en que lo lograré, esto no ha terminado”. (Mex1)

Nos relatos dos dois países, a solidão torna-se solitude quando as participantes percebem a importância de se aproximarem de si mesmas.

5.5.2 Amadurecimento e Autonomia

Brasileiras e mexicanas entendem que a solidão é importante para o amadurecimento e autonomia na realização de seus interesses. Apesar da valorização dos relacionamentos interpessoais, os relatos das participantes demonstram que a solitude é uma condição para o desenvolvimento humano, assim como o estabelecimento dos vínculos socioemocionais.

“Acredito que a solidão me tornou mais independente porque acabo tomando decisões sozinha e fazendo coisas sozinha”. (Bra5)

“Entendo que a solidão seja importante pelo fato de proporcionar um amadurecimento e, conseqüentemente, um crescimento pessoal, pois ela proporciona refletir e concretizar seus objetivos, e a estar mais focada em si mesma, e no que quer para sua vida”. (Bra13)

“La soledad es un aspecto de mi vida que valoro constantemente, que vivo y disfruto, consciente que hay momento para todo, y solo en soledad interna puedo analizar o sentir aquello que me hace crecer, aunque estuviera rodeada de personas, podría decir que estoy sola, pero en realidad para mi, estoy acompañada de mi misma”. (Mex6)

“Una vez leí que la soledad es la “edad del sol” y que eso significa llegar a un momento en tu vida en que solo debes estar contigo mismo y cuando aprendes a vivir así: solo; sin depositar expectativas ni necesidades en otras personas (...) Así que es bueno llegar a la “edad del sol” en donde estás lleno de ti mismo, y te sientes a gusto, feliz y pleno”. (Mex8)

Além disto, a solidão permite a descoberta de habilidades que não eram conhecidas antes, dizem as participantes brasileiras e mexicanas.

“Bem, espartanamente, acho que momentos de solidão podem forçar o desenvolvimento de algumas habilidades relacionadas à independência pessoal. Prestar atenção a si mesma, desenvolver criatividade para resolver problemas e não apenas ter alguém que os resolva, são comportamentos que nos ajudam a estar e agir no mundo, nos tornam mais autoconfiantes”. (Bra11)

“A solidão tem sido importante também pra me mostrar minhas capacidades... Digo, me acho abençoada por conseguir conviver comigo mesma... Por aprender nesses momentos de solidão sobre mim, e sobre minha capacidade de superação e de autonomia... Os momentos de solidão apontam para isso, e isso é positivo”. (Bra12)

“Gracias a ella [a solidão] he llegado hasta donde estoy y tengo los ánimos y las intenciones de hacer mucho más cosas que me llenen como persona y sobre todo como profesionista, me ha enseñado a enfrentarme sola a muchas cosas, a ver en mí que soy valiente y que tengo la capacidad de llevarlas a cabo, he aprendido a valorarme y a aceptar mis defectos, a ver la vida de una manera positiva”. (Mex1)

As histórias de brasileiras e mexicanas que se consideram mais amadurecidas por causa de suas experiências solitárias positavam a solidão, assim como a si mesmas.

5.5.3 Valorização do Outro

A solidão é um momento de encontro consigo mesmo, além de ser uma experiência de valorização do outro e dos relacionamentos interpessoais. Brasileiras e mexicanas comentam que a consciência de si proporcionada pela solidão as auxilia no encontro com o outro, e ainda ajuda a aproveitar melhor o tempo passado com outras pessoas. É como se precisassem de um período de afastamento para ocorrer o reencontro.

[Solidão] É a chance de conscientizar-se de si mesmo, e penso que isso é fundamental para compreender nosso modo de existir nessa vida. É muito gratificante superar a solidão e poder novamente encontrar-se (em ambos os sentidos) com os outros. (Bra9)

[Solidão] Pues es algo básico, en términos de que es indispensable, algo que valoro mucho y que también me hace disfrutar mucho el tiempo que comparto con los demás. (Mex4)

Cabe ressaltar que houve relatos de brasileiras e mexicanas nos quais a valorização dos laços sociais supera a importância da solidão para o autoconhecimento e amadurecimento. Para estas participantes, a solidão sempre é uma experiência ruim, e por isso desnecessária.

“Ainda, sempre que nos sentimos sós, que sentimos falta de ter alguém por perto, percebemos o quão bom e necessário é estar com pessoas que possam dar algum tipo de apoio a você (amoroso, afetivo, intelectual, até financeiro). Mesmo assim, realmente acredito que solidão (no sentido negativo em que a interpreto) não seja condição necessária para aprendermos isso tudo”. (Bra11)

“En realidad no me gusta estar sola, me siento mejor estando con alguien (amigos, familia, compañeros, pareja, etc.)”. (Mex9)

A solitude promove a valorização do outro e das relações sociais, na medida em que as participantes têm uma boa autoestima, conforme demonstram os relatos. Porém, para aquelas que só conseguem perceber a solidão como um vazio – onde o estar sozinha se confunde com o se sentir só – estar com o outro é uma necessidade, e a solidão, uma experiência negativa.

IV. DISCUSSÃO

A solidão investigada na perspectiva dos relacionamentos interpessoais apresenta dados semelhantes relativos a diferentes formas de relacionamentos que auxiliam na compreensão do fenômeno, porém sem desconsiderar as experiências distintas presentes nas histórias das participantes.

De acordo com Miceli (2006), as características sociais - gênero, idade, estado civil - podem não ser determinantes para a existência da solidão, contudo, influenciam na percepção sobre a experiência, assim como o contexto em que ocorre e as situações associadas a solidão. Os resultados apresentados corroboram esta análise.

Isto posto, a discussão dos resultados está organizada em seis pontos: (a) o significado da solidão; (b) a solidão pela falta ou término de um relacionamento; (c) a solidão por limitações nos relacionamentos; (d) solidão, interação entre relacionamentos e grupos; (e) as estratégias de enfrentamento; e (f) a importância da solidão: solidude.

1 O Significado da Solidão

As participantes brasileiras e mexicanas reconhecem a solidão como presente nos diferentes tipos de relacionamentos interpessoais; especificamente, amizade, relacionamento romântico e família.

Mesmo quando os níveis de avaliação da rede de relacionamentos são altos, as participantes brasileiras e mexicanas demonstram uma frustração quanto

ao comportamento dos familiares, amigos e companheiros. Isto é compatível de que a solidão aparece na lacuna entre as expectativas e a realidade dos relacionamentos interpessoais (Peplau & Perlman, 1982).

Ainda assim, a definição da solidão é difícil. A solidão existe como um fenômeno multidimensional (Jong Gierveld, 1998; Mikulincer & Segal, 1990; Nilsson, Lindstrom & Naden, 2006). Diante disto, procuramos como Ehrlich e Shmuel (1998) enfatizar o significado da solidão nos relatos analisados por considerarmos que privilegia o aspecto multidimensional. Mais do que conceitos, o significado da solidão em cada história possibilita a compreensão de sua inserção nos relacionamentos interpessoais.

No caso da amizade, a solidão é associada à falta de um amigo para compartilhar a vida. As brasileiras sentem-se sozinhas porque consideram que não existe uma ligação afetiva forte com as pessoas consideradas como amigas, já as mexicanas reclamam da limitação da rede de amizades.

A superficialidade dos relacionamentos interpessoais e a dificuldade de identificação com os grupos sociais impedem relações de amizades mais íntimas. As brasileiras podem não estar sozinhas, mas se sentem desta maneira, há um vazio em suas relações de amizade, uma solidão emocional (Weiss, 1982). Os relatos brasileiros falam da solidão emocional e do anseio por uma maior proximidade afetiva em episódios recentes, ao mesmo tempo em consideram ter um alto nível de intimidade com seus amigos ao avaliar sua rede de relacionamentos. Esta ambivalência de sentimentos, amizades íntimas versus superficiais, reforçam a premissa de que relacionamentos interpessoais e a experiência de solidão são complexos e multideterminados.

Para as mexicanas, a solidão em relação aos amigos está associada a ausências, tanto em termos de companhia nas atividades cotidianas quanto apoio emocional (desabafos e confidências). Elas reclamam que os compromissos sociais e as responsabilidades da vida adulta interferem nas relações de amizade. O baixo nível de companheirismo na análise da rede de amigos confirma a queixa mexicana. Neste caso, observamos que a solidão é influenciada por dificuldades de integração promovidas pela vida social (Weiss, 1982).

As histórias das participantes evidenciam que o significado da solidão tem relação com a função social dos relacionamentos interpessoais. No caso da amizade, a presença dos amigos costuma atender a necessidade de integração social e intimidade. Já no relacionamento romântico, as participantes relatam a necessidade de segurança e proximidade emocional, além disto, o parceiro amoroso aparece como uma figura que reassegura o valor pessoal.

Segundo os relatos, a valorização de si pela relação amorosa ocorre tanto no nível pessoal quanto no nível social, pois ter um parceiro amoroso insere a mulher de maneira diferenciada na sociedade. A importância da experiência pública do amor romântico para o amadurecimento pessoal foi estudada por Araujo (2003). Apesar da valorização da existência de uma relação amorosa, a solidão romântica não está associada a estado civil (Heinrich & Gullone, 2006; West, Kellner & Moore-West, 1986). Os relatos de brasileiras e mexicanas evidenciam a intimidade e apoio recebido como aspectos mais determinantes para a solidão nos relacionamentos amorosos. Em um primeiro instante, as avaliações destes aspectos na relação amorosa são consideradas altas, porém na medida em que refletem sobre o tema solidão, as participantes se queixam de

não ter o nível de intimidade e apoio que gostariam, novamente, parece que os relacionamentos vividos e os relacionados desejados são diferentes.

Sobre a família, o significado da solidão está associado ao apego seguro. De acordo com Bowlby (1982), o apego é uma experiência infantil com o seu cuidador que influenciará todas as relações interpessoais ao longo da vida. Quando ocorre de maneira saudável, este promove laços afetivos positivos que promovem a segurança emocional e a autoestima. Neste sentido, a teoria do apego parece ser compatível com o significado da solidão familiar (Bogaerts, Vanheule & Desmet, 2006).

A partir dos relatos, brasileiras e mexicanas se diferenciam na maneira de perceber o apoio seguro e a solidão. Nas redações brasileiras, a solidão familiar é algo eventual e se confunde com saudades, geralmente em momentos de separação dos pais, seja fisicamente ou emocionalmente, e desenvolvimento da autonomia. Mesmo os relatos onde as relações são conflituosas, a importância da família é ressaltada. Além disto, não é o conflito em si que é associa-se à solidão, e sim a dificuldade de identificação e companheirismo familiar. Ao avaliar os aspectos do relacionamento com a família, as brasileiras dão uma nota regular para a relação, o que é compatível com as redações.

No caso das mexicanas, os relatos de solidão familiar destacam a falta de atenção e proteção, além de baixo nível de contato e diálogo; o que demonstra uma relação de apego inseguro (Bowlby, 1982). Além disto, as mexicanas consideram que a solidão familiar é algo que sempre esteve presente no relacionamento entre elas, seus pais e irmãos. Apesar disto, os índices da análise da rede familiar, apresentam valores altos que em alguns casos são contraditórios

ao relatado pelas participantes. Vale lembrar que também há relatos similares de apego seguro nas histórias mexicanas e vice versa.

As histórias sobre amizades, relacionamento romântico e na família apresentam a solidão como uma consequência da função esperada do relacionamento interpessoal por parte das participantes. Em alguns relatos, a expectativa é atendida plenamente. Nestes casos, a comunicação e o companheirismo são elementos essenciais e preventivos à experiência negativa de estar sozinha.

Um canal de comunicação franco e aberto é relatado por brasileiras e mexicanas que disseram não saber o que é solidão no relacionamento romântico e no relacionamento familiar. Portanto, a comunicação pode ser um dado de satisfação dos relacionamentos interpessoais, assim como pode ser um meio de evitar a solidão (Anderson & Martin, 1995).

Além da comunicação, a convivência diária e a presença de atividades compartilhadas aparecem nas histórias como antídotos a solidão. São redações que apresentam seus relacionamentos como promotores de bem estar, o que é compatível com os estudos que destacam a qualidade dos relacionamentos como significativo para prevenir a solidão (Pinquart, 2003).

Em diferentes momentos da vida, a solidão pode ocorrer nas relações de amizade, amorosa e familiar. De acordo com as histórias analisadas, o significado da solidão é influenciado por estes aspectos: em qual relacionamento ocorre, em que momento e a duração da situação. Além disto, nem sempre é fácil perceber a presença da solidão, as participantes alegam que nunca tinham parado para

pensar no assunto por achar desagradável ou por ter um estilo de vida mais reservado e solitário.

Em suma, observamos que a solidão é multifacetada e está presente nas relações sociais. Por sua vez, os relacionamentos interpessoais atendem a necessidades distintas de acordo com a relação e as dimensões atuantes, assim na ausência ou no déficit de alguma destas necessidades é que a solidão costuma surgir, como se trata de funções distintas, a solidão também difere em seu significado. Neste sentido estamos de acordo com as propostas de Hinde (1997) para os relacionamentos interpessoais, assim como concordamos com Pinheiro e Tamayo (1984), e Weiss (1973) em relação à solidão.

Como tal, seu significado é complexo e diversificado, o que nos alerta que ao analisarmos solidão, estamos, na verdade, discutindo solidões.

2 A Solidão pela Falta ou Término de um Relacionamento

Brasileiras e mexicanas demonstram que há diferenças entre se sentir sozinha e estar só. Os momentos que evidenciam a falta de um relacionamento ou o fim de uma relação parecem aproximar a experiência de se sentir e de estar só.

Os relatos de brasileiras e mexicanas evidenciam que a solidão tem relação com a capacidade das pessoas em se adaptarem as variações da vida, seja a passagem do tempo, mudança de lugares que freqüentam e a perda de pessoas significativas (Rubio & Aleixandre, 2001).

Os motivos alegados para a falta de amigos, por exemplo, compreendem um novo ambiente, nova situação social e falta da rede social, além da ênfase em outros aspectos da vida com restrição da rede social.

De acordo com van Tilburg (1998), o número de amigos na rede de relacionamentos tende a diminuir na medida em que os anos passam. Parece que esta mudança está relacionada com o início da vida adulta e o aumento das responsabilidades que limitam o tempo disponível de interação com os amigos. O compromisso social parece ter supremacia aos interesses sociais. Além disto, ocorre a inserção em novos grupos por causa do trabalho ou mudança de cidades, como demonstram os relatos brasileiros e mexicanos, o que possibilita a formação de novos laços, porém até tornarem-se significativos é um período solitário.

Outro aspecto destacado somente pelas participantes mexicanas é o declínio da amizade por causa de falsidade, traição e abandono. São acontecimentos na juventude das participantes em que a solidão é acompanhada de isolamento social, pois o grupo no qual as participantes consideravam ser parte se desintegrou seja por exclusão, fofoca ou afastamento. Ser marginalizada, sentir-se excluída, inquietação com a rede de relacionamentos são elementos da solidão social (Weiss, 1982). Como consequência, as participantes relatam problemas de autoestima e depressão, muitas vezes, interferindo até hoje na maneira de se relacionar. Estudos demonstram a necessidade de pertencimento e a satisfação com o relacionamento (Mellor et al., 2008), relação entre autoestima e solidão (Leary, 1990), e solidão, depressão e hostilidade interpessoal (Hansson et al., 1986). Nestes casos, observamos que a singularidade de cada pessoa ao

lidar com a sua vida pode levar a compreensão da experiência do fenômeno da solidão como algo negativo ou positivo.

As participantes brasileiras e mexicanas se queixam da falta de amigos e da dissolução das relações de amizade, mas é interessante ressaltar que nenhuma das participantes declara não ter amigo, e sim que gostariam de ter amizades mais significativas ou uma maior disponibilidade para dedicação aos amigos e/ou vice versa. Considerando este contexto, ao ocorrer um evento que promova a reaproximação ou a integração em um novo grupo, a solidão por falta de amigos esmorece (Russell et al., 1984).

A amizade tem se tornado cada vez mais importante dentro das relações sociais e está associada ao bem estar psicológico e físico (Cacioppo, Hawkey & Berntson, 2003; Gomes & Junior, 2007; Rath, 2006). Diante deste contexto, é preciso aprofundar os estudos sobre a associação entre solidão e amizade, assim como seus efeitos.

Já os motivos apresentados para solidão proveniente da falta de parceiros românticos devem-se principalmente à comparação social. Apesar das associações entre mulher solteira como independente, autônoma, livre e de suas conquistas, ainda é esperado que uma mulher escolarizada e qualificada tenha um companheiro (Gonçalves, 2007). Os relatos de brasileiras e mexicanas demonstram o paradoxo entre ser esta mulher independente e o desejo de ter parceiro amoroso de acordo com os ideais do amor romântico confirmando estudos em que o relacionamento romântico ainda parece ser um dos elementos para a felicidade da mulher (Calado, 2008; Rossi, 2005).

Apesar da solteirice, na contemporaneidade, ser apresentada como uma opção dentro um grupo de prioridades das mulheres, como ter estabilidade financeira, sucesso profissional, preferência por relacionamentos esporádicos, entre outros; mulheres solteiras ainda são consideradas como algo que não deu certo. Este olhar social que decreta a falência da mulher nos relacionamentos românticos, como uma promessa que não se realizou é que promove a solidão na medida em que as participantes introjetam o estigma da falta de relacionamento amoroso.

A sociedade valoriza, além de ser organizada para atender grupos, seja o casal ou a família (Calado, 2008; Miceli, 2006). Neste sentido, a solteirice é um estágio a ser ultrapassado, quando há o prolongamento deste período, as participantes e os estudos apresentam a solidão feminina (Amorim, 1992; Néri, 2005).

A distinção entre estar só e sentir-se sozinha tem influência dos aspectos culturais para a percepção da solidão como uma experiência negativa (Mijuskovic, 1992). No nosso estudo, os relatos demonstram que brasileiras e mexicanas compartilham a valorização dos relacionamentos interpessoais e a presença de modelos tradicionais, como no caso da ausência de um parceiro amoroso.

Outro momento solitário é a falta de companheiro decorrente do término do relacionamento amoroso. Nesta situação além da dor do fim do relacionamento, as participantes comentam sobre a pressão social das pessoas próximas para reaproximação do casal.

Com o término do relacionamento amoroso, participantes brasileiras e mexicanas destacam a importância de estar sozinha para reorganizar a vida emocional e social. Neste processo, a vulnerabilidade que as participantes sentem por não estar mais ao lado do companheiro é realçada. “A perda do amor

do parceiro pode tornar a mulher uma estranha aos seus próprios olhos” (Zalcborg, 2007, p.150). Com o fim da relação, as participantes se questionam sobre quem são e como continuar a viver.

Não é somente o laço amoroso que se quebra, mas o investimento realizado na relação e o amor próprio demonstram as histórias de brasileiras e mexicanas. De acordo com Bauman (2004), o amor próprio depende do amor que é oferecido pelo outro no relacionamento amoroso e hoje, as relações são pouco consistentes, o que coloca o sujeito em uma constante vulnerabilidade dentro do relacionamento, assim como ao sair dele. Quanto mais duradouro e íntimo o relacionamento, maior a vulnerabilidade por causa do processo de autorrevelação do eu (Hinde, 1997).

Entre amigos e parceiros românticos, o término apresenta-se de formas diferenciadas. Já nas relações familiares aparece através do luto, da história que não aconteceu e do sentido da morte. Em momentos críticos como o processo de luto, a solidão pode ser um meio de desafiar valores e comportamentos até então praticados ao se questionar o sentido da situação e a dor da perda (Moustakas, 1989).

A ausência do relacionamento interpessoal seja pela falta ou pelo fim da relação faz com que as pessoas se questionem sobre seu valor e identidade. A solidão, neste caso, vem a ser o espaço emocional e social onde as pessoas podem se relacionar consigo mesmas para poder abrir caminhos que possibilitem o encontro do outro.

3 Solidão por Limitações nos Relacionamentos Interpessoais

A solidão como resultado de limitações nos relacionamentos ocorreu nas três formas investigadas: amizade, relacionamento romântico e relacionamento familiar.

A percepção da solidão nos relacionamentos interpessoais é influenciada pela falta de elementos das relações considerados como importantes pelas participantes. Os seguintes fatores são destaques nas histórias de brasileiras e mexicanas: falta de contato ou afastamento, falta de intimidade, falta de diálogo, falta de companheirismo, falta de apoio e falta de reciprocidade.

Observamos então, a solidão como um desequilíbrio entre a experiência do relacionamento atual e a vivência em outros momentos da vida, ou entre a experiência pessoal e elementos socioculturais e ambientais.

3.1 Falta de Contato e Afastamento

De acordo com o modelo para os estudos de relacionamentos interpessoais de Hinde (1997), podemos entender a solidão como um fenômeno que manifesta no relacionamento diádico, a partir de influências do ambiente, por exemplo, quando se refere a falta de contato ou afastamento.

O afastamento da rede de relacionamentos interpessoais ou a falta de contato com amigos, parceiro amoroso e a família podem gerar uma sensação de isolamento interpessoal (Yalom, 2000). Nos relatos de brasileiras e mexicanas,

esta sensação ocorre pela discrepância entre o que elas desejam de contato social e a realidade de suas relações (Peplau & Perlman, 1982).

A falta de contato com as pessoas da rede de relacionamentos pode ocorrer em decorrência de mudança de cidade/estado ou viagem. As participantes comentam que associados ao afastamento estão: a saudade (principalmente para as brasileiras), o desafio (no caso das mexicanas), a insegurança de estar em um novo lugar, o desconhecido e a busca de integração social. Estes elementos presentes na adaptação social a um novo lugar são freqüentemente acompanhados pela solidão até a formação de uma nova rede social conforme nossas participantes e pesquisa de Rokach e Sharma (1996).

Além das mudanças e viagens, a restrição de contato com os amigos, familiares e o parceiro romântico também acontece quando se prioriza o trabalho e estudo. As participantes brasileiras e mexicanas destacam a dificuldade em conciliar as atividades sociais e a solidão em relação aos amigos, principalmente. As amigadas parecem ser fundamentais na experiência de solidão e satisfação com a vida em jovens adultos de acordo com Cultrona (1982).

As atividades de trabalho e estudos afetam o tempo dedicado aos amigos, assim como o estado civil. Estudos demonstram que a amizade e o relacionamento conjugal tendem a ser competitivos, principalmente, quando associado a filhos e vida profissional. Mesmo os amigos e o cônjuge tendo nível de intimidade diferente, os maridos consideram as relações de amizade das esposas como ameaçadoras (O'Connor, 1991; Wellman & Wellman, 1992). Somente as redações brasileiras têm como tema o afastamento entre as amigas solteiras e casadas associando-o a solidão dos amigos.

A solidão é um fenômeno multidimensional assim como o relacionamento interpessoal. Quando se trata da falta de contato ou afastamento observamos que a solidão acontece pela dificuldade em se conciliar diferentes grupos: amigos, família e parceiro amoroso, com observamos nos relatos das participantes brasileiras sobre o conflito entre as amizades anteriores ao casamento. Reforçados por aspectos como: a disponibilidade do tempo, o trabalho e a distância física, como destacam as participantes mexicanas ao comentar sobre a dificuldade em conciliar as demandas do cotidiano e a dedicação aos relacionamentos interpessoais.

Em suma, a solidão pode ocorrer pelo conflito de demandas dos relacionamentos interpessoais entre si e o equilíbrio entre os interesses pessoais e o contato com a rede de relacionamentos.

3.2 Falta de Intimidade

A solidão também pode aparecer face à falta de intimidade. Lembramos que consideramos intimidade como a troca de informações pessoais de acordo com a perspectiva de Hinde (1997) para os estudos de relacionamentos interpessoais que nos serve de base para um modelo de como os aspectos do relacionamento contribuem para o fenômeno pesquisado.

Somente as brasileiras explanam sobre a falta de intimidade na solidão dos amigos ao considerar as relações sociais superficiais. Nos relatos observa-se que os amigos são aquelas pessoas que fazem parte do espaço por onde a participante circula: trabalho, vizinhança, faculdade. A pessoa não está sozinha,

porém não sente que estes relacionamentos são acolhedores para exposição do eu (Rogers, 1977).

Ao mesmo tempo em que as brasileiras relatam desejar relacionamentos mais significativos, elas também destacam que a solidão pode ser resultado de confiar plenamente e se autorrevelar, como por exemplo, nas relações amorosas. As mexicanas também comentam sobre a dificuldade de autorrevelação em seus relacionamentos amorosos e como isto faz com que se sintam sozinhas.

A autorrevelação é o ato de se revelar a alguém próximo em quem se confia. Neste sentido é preciso confiar na pessoa para quem se vai revelar, por sua vez, tende-se a confiar em que se é próximo, o que remete à intimidade. São sobreposições de condições criadas no contato entre a díade. Segundo as redações, a solidão aparece por deficiência nas condições para a intimidade.

Para Bauman (2004) vivemos a ambivalência do desejo de proximidade e a liberdade, porque somos aplicados na busca de relacionamentos, mas o comprometimento é visto como ameaçador atualmente, assim os laços afetivos são fragilizados. Esta fragilização é que fornece meios para a solidão se materializar. As participantes descrevem esta ambivalência ao contar suas histórias de solidão nas amizades e no relacionamento romântico.

Observamos que a falta de contato ou afastamento podem promover a solidão, assim como a falta de intimidade e a dificuldade em compartilhar suas experiências pessoais. Esta atitude de desconfiança em relação ao outro também faz parte das relações familiares de brasileiras e mexicanas.

As participantes adotam assim, uma postura mais reservada e distante da família, principalmente em relação ao pai. Os irmãos aparecem com uma

representação ambivalente, que merece ser mais investigada, ora como figuras de apoio ora como fontes de conflito que auxiliam no sentimento de solidão vivido na família.

A falta de intimidade familiar está relacionada a uma baixa confiança entre os membros da família, que por sua vez, refere-se a presença de uma ligação afetiva de apego inseguro (Bowlby; 1982). Portanto, uma família com apego inseguro dificulta a troca de informações pessoais, não há base para intimidade ou confiança, as participantes com esta experiência sentem-se sozinhas mesmo tendo a convivência regular com os familiares.

A baixa intimidade familiar pode ser reforçada pela falta de identificação com os familiares segundo as respostas de brasileiras e mexicanas. Nesta situação, a solidão acontece porque as participantes se sentem estranhas quando se comparam com o grupo que elas deveriam se sentir mais próximas. Para Tanis (2003), a solidão é um fenômeno que acontece pela dificuldade de identificação entre o eu e o outro, não havendo assim como se estabelecer uma relação. Além disto, a identificação com o grupo auxilia na manutenção do sentimento de pertencimento que impede que a solidão seja uma experiência dolorosa (Jong Gierveld & Kamphuis, 1985).

Quando avaliam as suas redes de relacionamentos, os amigos e os parceiros amorosos são pessoas com quem as participantes têm um alto nível de intimidade, já com a família este nível é considerado mediano. A análise da intimidade na rede social feita pelas participantes é similar a maneira que apresentam seus relacionamentos em suas histórias.

Nos relatos brasileiros e mexicanos, o nível de intimidade aparece como uma dimensão fundamental para o bem estar dos relacionamentos interpessoais. Além disto, embora intimidade e proximidade estejam associadas, nem sempre isto é acompanhado de atividades compartilhadas ou freqüência de contato. Como observamos nos relatos, brasileiras e mexicanas reclamam da falta de contato com seus relacionamentos interpessoais, mas no caso da intimidade associada a solidão, o déficit de intimidade parece ter mais impacto nas relações com maior convivência cotidiana.

As histórias demonstram que a troca de informações pessoais auxilia no sentimento de pertencimento social e reforça a aliança confiável entre a díade. O reverso disto é a solidão.

3.3 Falta de Diálogo

Um dos elementos mais importantes dos relacionamentos interpessoais e dos processos sociais é o diálogo. Por meio da conversa, as pessoas demonstram interesse, resolvem problemas, mantêm contato, garantem a continuidade das relações e fortalecem a intimidade (Hinde, 1997).

Já falamos que a falta de contato e a falta de intimidade podem ser fatores preponentes da solidão nos relacionamentos interpessoais, como a comunicação é um meio de expressão destes dois aspectos, a falta de diálogo também pode ser mais uma faceta do fenômeno da solidão. De acordo com Jung (1995), a solidão é a não possibilidade de comunicar aquilo que nos é fundamental.

As participantes brasileiras e mexicanas reclamam da falta de diálogo no relacionamento romântico e familiar. No espaço entre o que é verbalizado e o não dito é que reside a solidão.

Lembramos que o processo de comunicação é um sistema complexo de expressão da emoção, valores e cultura. Nesta ação estão implicados: o emissor, o receptor, a mensagem e a informação a ser transmitida de maneira verbal e não verbal (Casado, 2002).

Além disto, os aspectos ambientais e socioculturais interferem no que pode ser falado nos diferentes grupos de que fazemos parte. Assim o diálogo atende as especificidades da intimidade e do contato de cada relacionamento, e o que é considerado uma conversa íntima tende a ser diferente quando se refere a amigos, parceiro amoroso e família, por exemplo.

No caso da relação amorosa, as brasileiras e mexicanas consideram o diálogo como uma expressão da intensidade dos sentimentos do companheiro. Portanto, elas desejam que seus parceiros sejam mais disponíveis ao diálogo. Para as brasileiras isto significa ter um companheiro mais carinhoso e compreensivo para que elas possam conversar sobre tudo com ele. Já para as mexicanas o diálogo aberto é um sinal de apoio e confiança.

As expectativas que as participantes têm sobre o diálogo são compatíveis com os estudos que apontam que o conteúdo das conversas ajuda na definição do nível de proximidade entre a díade (Spencer, 1994). Como já vimos, a proximidade está associada a confiança, autorrevelação e intimidade, e conseqüentemente, a ausência de tais aspectos está relacionada à solidão. Os

relacionamentos interpessoais são complexos e multidimensionais, assim como a solidão.

Sobre o diálogo familiar, as participantes brasileiras e mexicanas que reclamam sobre solidão familiar apresentam um nível de diálogo mais baixo, principalmente com o pai e com os irmãos. Sobre o tema, as pesquisas sobre família concordam que há uma disposição de maior aproximação e diálogo com os genitores do mesmo sexo (Wagner et al., 2005). Esta tendência também ocorre no relacionamento entre os irmãos, o que não foi confirmado pelos nossos relatos. As participantes quando comentam sobre maior interesse pelo diálogo com os irmãos não fazem distinção de gênero.

A expectativa de maior troca afetiva, contato, intimidade e suporte é um interesse que as participantes demonstram em relação aos irmãos quando o relacionamento não é amigável. Segundo Milevsky (2005), a proximidade e suporte entre os irmãos estão associados com menor nível de depressão e solidão, melhor autoestima e mais satisfação com a vida, mesmo em famílias sem apoio parental. As redações, quando não associam a solidão familiar e a falta de relacionamento fraterno, apresentam os irmãos como companheiros que as ajudam a se sentir menos sozinhas.

Já a falta de diálogo não é considerada como um aspecto da solidão associada às amizades, embora as participantes escrevam sobre a falta de contato e afastamento dos amigos. Assim como a deficiência de intimidade, a ausência de diálogo parece ser mais sentida quando se refere a relações cotidianas, e como vimos, as amizades são as mais prejudicadas em termos de

convivência, já a família e o parceiro amoroso surgem como mais próximos neste sentido.

A qualidade do diálogo ajuda na qualificação dos relacionamentos interpessoais, porém esta avaliação depende das expectativas do sujeito (Hinde, 1997). Assim como a solidão.

Se entendermos que a intimidade é a disponibilidade em compartilhar experiências, sentimentos e pensamentos pessoais, a falta de diálogo reforça a falta de intimidade. Assim como a falta de diálogo pode estar relacionado ao afastamento físico da díade. É na interdependência dos aspectos dos relacionamentos interpessoais que o fenômeno da solidão pode ser compreendido.

3.4 Falta de Companheirismo

Companheirismo pode ser definido como o compartilhamento de atividades (Hinde, 1997). Além disto, as atividades compartilhadas parecem promover a intimidade e a coesão dentro dos relacionamentos de acordo com as histórias partilhadas por brasileiras e mexicanas. Segundo Weiss (1973), as atividades cotidianas fazem com que as necessidades de integração social e de pertencimento sejam atendidas combatendo a solidão social. Assim como Weiss, Baumeister e Leary (1995) concordam que o companheirismo contribui para o vínculo sócio afetivo, o que diminui a possibilidade de se sentir sozinho.

As redações sobre solidão e amizade evidenciam que as pessoas com quem se compartilha atividades cotidianas tendem a se modificar ao longo da

vida. As participantes casadas, por exemplo, comentam sobre como as atividades ficam restritas à família, o que gera solidão pelo afastamento dos amigos. Esta experiência é compatível com as pesquisas que mostram os amigos como as pessoas preferidas para se compartilhar atividades a partir da adolescência, e na medida em que se vai tornando-se adulto, a companhia mais freqüente passa ser o companheiro e a própria família (Buhrmester & Furman, 1987).

Diante disso, vimos que o compartilhamento de atividades e acesso a novos contatos são importantes na caracterização da solidão (Stokes, 1985). Os relatos de brasileiras e mexicanas evidenciam que o trabalho, o estudo ou os demais relacionamentos inibem uma equidade nas atividades compartilhadas com amigos, família e parceiro amoroso.

As participantes brasileiras e mexicanas sentem falta das atividades de lazer em companhia dos amigos. De acordo com Russel et al. (1984) as amizades ajudam na melhoria da vida social na medida em que compartilham as atividades recreativas. Segundo a avaliação das participantes de sua rede de amigos, o nível de companheirismo está baixo no caso das mexicanas, e mediano para as brasileiras. Dados que reforçam as histórias de solidão associada aos amigos, ainda mais com o fato de que nenhuma participante diz nunca ter passado por esta experiência como acontece na solidão amorosa e familiar.

A percepção de que o companheirismo melhora a vida social também está presente na percepção que as participantes têm sobre o relacionamento amoroso, ainda que as atividades sejam exclusivas do casal. Na rede avaliada, o maior nível de companheirismo da rede de relacionamentos das participantes é com o parceiro amoroso. Diante disto, vale acrescentar que as mulheres tendem a ser

mais vulneráveis à solidão quando o nível de companheirismo entre o casal é baixo (Stevens & Westerhof, 2006).

Especificamente em termos do relacionamento romântico, outra faceta do menor nível de atividades compartilhadas é a valorização da independência e a habilidade de realizar algumas atividades sozinhas. As participantes, ao comentarem a solidão romântica, consideram que esta postura pessoal demonstra falta de companheirismo, por parte delas, levando-as a se sentirem sozinhas. Elas demonstram um sentimento ambíguo a respeito da autonomia dentro do relacionamento romântico, ao mesmo tempo em que apreciam a independência sofrem por não pedir apoio do parceiro em determinadas situações. A relação amorosa aparece, então, como um espaço de assistência, e o não cumprimento da função orientadora do relacionamento gera dúvidas sobre o comportamento adotado, ansiedade e solidão (Weiss, 1974).

Assim como as atividades compartilhadas são importantes para o relacionamento romântico, as atividades cotidianas são importantes para o fortalecimento das relações familiares, desde que não conflituosas (Hinde, 1997). Tanto que as participantes brasileiras e mexicanas reclamam do baixo nível de companheirismo por falta de tempo ou porque saem da casa dos pais.

Estudos corroboram a idéia de que o companheirismo influencia o bem estar psicológico (Rook, 1987). Tanto que as instituições asilares, por exemplo, promovem atividades compartilhadas como meio de evitar a solidão e melhorar a qualidade de vida dos asilados (Andersson, 1998). Isso é compatível com a associação entre solidão e o baixo nível de atividades compartilhadas com amigos, parceiro e família que as participantes brasileiras e mexicanas relatam.

Hinde (1997) diz que o conteúdo das atividades compartilhadas ajuda na definição do tipo de relacionamento interpessoal, além disto, algumas atividades podem ser divididas com qualquer tipo de relacionamento, porém o significado de companheirismo, intimidade e o diálogo para a díade será diferente de acordo com o relacionamento. O autor também destaca que o companheirismo não garante o futuro da relação, mas alto nível de companheirismo tende a ser acompanhado por altos níveis de intimidade e diálogo.

Como mostram as redações, a solidão apresenta similaridades com esta proposição: o companheirismo não exclui a possibilidade de solidão, contudo companheirismo associado à intimidade, diálogo e proximidade tende a impossibilitar o fenômeno.

3.5 Falta de Apoio

Diferentes tipos de apoio são associados à solidão pelas participantes. O suporte social, o emocional e o instrumental são funções dos relacionamentos interpessoais. A importância e a influência de cada tipo de apoio variam de acordo com o contexto sociocultural e com aspectos do ambiente (Hinde, 1997; Stokes, 1985).

No caso das participantes, as brasileiras avaliam que o nível de apoio recebido por parte do parceiro é alto enquanto família e amigos recebem um valor mediano. Já as mexicanas, analisam todos os membros da rede de relacionamentos como oferecendo um alto nível de suporte. Possivelmente, estas

diferenças têm influências do contexto sociocultural e aspectos do ambiente que merecem ser aprofundadas em outras pesquisas.

A quantidade de pessoas que compõe a rede social também deve ser considerada quando se trata de apoio. Uma rede pequena de relacionamentos interpessoais significa um número pequeno de pessoas acessíveis quando se precisa de apoio. Já uma rede extensa de relacionamentos oferece possibilidades caso alguma pessoa não esteja disponível (Milardo,1992). As participantes parecem concordar com esta idéia, ao categorizar as amizades de acordo com as atividades que compartilham e o apoio recebido: amigos para sair, amigos para conversar futilidades, amigos para confissões, amigos de trabalho, entre outros. Além disto, se pensarmos em termos da solidão social, o tamanho da rede de contatos é importante para compreender a experiência (Weiss, 1982).

O nível de suporte oferecido pela rede de relacionamentos pode gerar sentimentos de solidão, principalmente em termos de suporte emocional e as amizades (Larose, Guay & Boivin, 2002). Para os autores, os amigos são procurados quando se precisa de alguém para ouvir os problemas, os conflitos familiares e brigas amorosas (apoio emocional). Os relatos apresentam justamente este tipo de falta de apoio, acrescentando que sentem falta de atividades socioculturais com as amigas (suporte social). Observamos aqui uma associação entre a falta de apoio e outra limitação dos relacionamentos interpessoais, a falta de contato.

A freqüência de contato é um fator importante para a percepção de como o apoio é recebido (Israel & Antonucci,1987), além de afetar o desenvolvimento dos relacionamentos interpessoais (Hinde, 1997).

Sobre o parceiro amoroso, este é a principal fonte de apoio instrumental, social e emocional para as participantes. Estes dados são compatíveis com estudos que apontam o parceiro como a maior fonte de apoio entre casais (Kara & Mirici, 2004). Apesar disto, as participantes afirmam que nem sempre recebem a ajuda para resolver questões cotidianas (apoio instrumental) e isto faz com que se sintam sozinhas, principalmente no caso das casadas. Mas no geral, a principal falta de apoio relatada é a incompreensão, demonstração de aprovação e estima dos parceiros.

Os relatos identificam que nos momentos em que não ocorreu o apoio esperado, as participantes se sentiram sozinhas. Além disto, o tipo de suporte procurado e o contexto da recusa de apoio são determinantes para os episódios de solidão (Larose, Guay & Boivin, 2002).

No caso do suporte familiar, as questões socioculturais como a valorização da coesão e da intimidade familiar são fatores a serem considerados (Kara & Mirici, 2004). Tanto as brasileiras quanto as mexicanas evidenciam valorizar as relações familiares e apresentam uma expectativa de suporte incondicional por parte da família. A frustração desta expectativa é que causa a solidão.

O contexto em que ocorre a falta de apoio, como uma crise ou uma situação cotidiana, é importante para compreender a relação entre apoio social e rede de relacionamentos (Green et al., 2001; Rubinstein, Lubben & Mintzer, 1994). Assim como a associação entre falta de apoio e solidão.

Para as participantes, o apoio representa a aceitação de quem elas são e de suas escolhas, uma validação de pertencimento ao grupo. Vale ressaltar que o crescimento das cidades aumenta o anonimato, restringindo o desenvolvimento

da intimidade e o apego entre as pessoas. A fragilidade dos laços afetivos limita a solidariedade e o apoio social produzindo sujeitos solitários (Bauman, 2004; Comte-Sponville, 2006).

Neste sentido, a insatisfação com o contato, e, conseqüentemente, com o apoio recebido na rede de relacionamentos são elementos que influenciam a experiência da solidão (Drageset, 2004; Jong Gierveld & Kamphuis, 1985).

Nas relações de amizade, a falta dos apoios emocional e social está associada à solidão, já os relacionamentos amoroso e familiar devem oferecer suporte em todas as situações. Nestes dois grupos é esperado um apoio incondicional mais do que nos relacionamentos de amizade. Em todas as relações, a solidão é a culminância entre a expectativa de apoio e falta do mesmo, associada ao contexto em que a frustração da função esperada do relacionamento interpessoal acontece.

De acordo com os relatos, a solidão pela falta de apoio recebe influências socioculturais ao fornecer um modelo para os relacionamentos interpessoais, e dos aspectos ambientais quanto ao tamanho da rede social, o nível de contato e comunicação. Portanto, é preciso considerar as influências socioculturais e ambientais ao analisar o fenômeno.

3.6 Falta de Reciprocidade

As participantes reconhecem a solidão como uma experiência decorrente de limitações nos relacionamentos interpessoais. Dito isto, além das expectativas que os relacionamentos cumpram determinadas funções, os relatos demonstram

que as participantes desejam que seus relacionamentos sejam investimentos recíprocos da díade.

Segundo Hinde (1997) em relacionamentos de longa duração a expectativa de reciprocidade é comum por demonstrar interesse pela qualidade da relação. Expósito Jimenes (1997) concorda com esta ideia, acrescentando que a reciprocidade e o comprometimento com frequência do contato alta podem evitar a solidão.

As participantes brasileiras e mexicanas destacam a importância da reciprocidade nos relacionamentos interpessoais e como se sentem sozinhas por não perceber em seus amigos e companheiros o mesmo investimento delas. Na literatura científica sobre solidão, reciprocidade é relacionada à composição da rede, frequência dos contatos, proximidade entre os membros e em como o apoio é recebido e percebido (Sarason, Pierce & Sarason, 1990; White & Cant, 2003). Portanto, se estes elementos não aparecem, eles limitam os relacionamentos interpessoais e reforçam a solidão.

Observamos que os relacionamentos interpessoais recebem a influência do ambiente em suas dimensões socioculturais e também dos grupos, que tanto podem facilitar o processo interativo, a comunicação, a afetividade, o companheirismo, a intimidade, o suporte e a integração social, segundo Hinde (1997), quanto dificultar provocando limitações propícias a solidão.

Um ponto em comum entre os diversos fatores é a falta ou carência de outras pessoas, de determinadas situações ou de intensidade de algumas dimensões. Neste sentido, a solidão é percebida como falta, como também, um desequilíbrio de investimento nos relacionamentos interpessoais.

Em resumo, consideramos que a solidão é um fenômeno que acontece nos relacionamentos interpessoais articulado a outras dimensões, como: os grupos, a sociedade, os aspectos ambientais, os aspectos socioculturais, comportamento individual e os processos psicológicos. As dimensões precisam ser analisadas para compreender os relacionamentos interpessoais conforme proposto por Hinde (1997). Este modelo foi um parâmetro para a compreensão da solidão.

4 Solidão, Interação entre Relacionamentos e Grupos

Para o estudo sobre solidão temos como suporte principal a estrutura proposta por Hinde (1997) para uma ciência dos relacionamentos interpessoais. Para o autor, relacionamento interpessoal é uma ligação diádica, em que cada participante tem uma visão própria da relação ao mesmo tempo em que compartilham uma visão comum sobre o relacionamento. Trata-se de um processo dinâmico e complexo em constante mudança porque a transformação em um destes elementos provoca variações no outro e conseqüentemente vai afetando os diversos níveis de complexidade que formam o relacionamento interpessoal.

Assim sendo, fazemos parte de diversos relacionamentos interpessoais, como a amizade, família e relacionamento romântico, que se influenciam mutuamente (Hinde, 1997). As séries de interações que formam os relacionamentos interpessoais envolvem sentimentos, expectativas, conflitos, esperanças, aspectos cognitivos, além da estrutura sociocultural, os grupos, a

sociedade e o contexto em que o relacionamento está inserido em um processo dialético contínuo.

Cada um dos níveis de complexidade do relacionamento interpessoal propostos por Hinde (1997) apresenta propriedades próprias que são interdependentes e se influenciam mutuamente, assim como cada limitação apresentada nos relatos de brasileiras e mexicanas tem especificidades que atuam de maneira interdependente influenciando a solidão.

Os aspectos ambientais estão relacionados ao contexto em que ocorrem os relacionamentos interpessoais que podem promover tanto a aproximação quanto o afastamento entre as pessoas, assim como a tecnologia disponível que pode ser um facilitador da comunicação entre pessoas que estão fisicamente distantes.

Em termos de estrutura sociocultural destacamos a sua interferência na convivência entre as pessoas, na organização do tempo e o estabelecimento de prioridades, bem como o significado da solidão.

Mesmo compreendendo que pessoal é social (Milardo & Wellman, 1992), Hinde (1997) não ignorou que os processos psicológicos e as características individuais interferem nos relacionamentos interpessoais. Este aspecto singular é importante de ser analisado para explicar os fenômenos presentes nos relacionamentos interpessoais, como a autoestima, o autoconceito, a vulnerabilidade e as expectativas que influenciam a experiência da solidão.

Ainda no contexto pessoal, temos o comportamento individual, em que a autonomia, a confiança e a autorrevelação vão orientar a aproximação entre as pessoas para que a interação se transforme em relacionamento.

Neste sentido, as interações influenciam o desenvolvimento dos relacionamentos, que influenciarão a continuidade e conteúdo das interações afetando a rede de relacionamentos interpessoais.

O conteúdo das interações segundo Hinde (1997) determina a função do relacionamento e pode limitá-lo. Quanto maior a diversidade de conteúdos de interações, mais complexo será o relacionamento, porém o inverso também é verdadeiro, a interação pode trazer prejuízo de uma forma de relacionamento. Por exemplo, as histórias das participantes que se vêem circunscritas no grupo funcional evidenciam relações de amizade mais superficiais, com pouco espaço para a intimidade e autorrevelação.

São processos que se retroalimentam, mas que apresentam funções específicas de acordo com o tipo de relacionamentos (Hinde, 1997). A amizade se distingue das demais relações interpessoais por seu caráter voluntário e recíproco, sem a pressão para continuidade de um relacionamento amoroso ou a obrigatoriedade dos laços familiares. Ainda assim, observamos que estes relacionamentos apresentam dimensões como intimidade, confiança, satisfação, compromisso, apoio social recebido, apoio social oferecido, conflito e companheirismo, que vão se organizar de maneira complexa em cada tipo de relacionamento interpessoal.

Tanto os amigos quanto os familiares podem ser uma alternativa de companhia, auxiliar na introdução de novos membros e fortalecer os laços existentes. Ainda pode haver reserva no comportamento individual, ampliação da rede e mesmo competição por atenção. Além disto, família e amigos podem interagir entre si formando novos laços. Observamos, assim, que os laços mais

próximos influenciam o desenvolvimento e a manutenção do relacionamento e este, por sua vez, afeta a natureza da rede social (Felmlee, 2001).

As pessoas que são consideradas como importantes para vida de alguém fazem parte dos laços significativos, geralmente formados por amigos, familiares e o companheiro amoroso (Milardo, 1992). Nos relatos brasileiros e mexicanos, o parceiro romântico aparece como um dos elementos que interfere no companheirismo com os amigos e família. Em contrapartida, as participantes demonstram um comprometimento com o parceiro e família maior do que com os amigos. Assim os amigos são figuras de conflito em relação ao parceiro e à família.

O contexto de cada relacionamento ajuda na sua definição, estruturação e função, porém não é uma experiência isolada, porque sempre vai ter proximidade e interferências das demais relações sociais. Pelo que os relatos de brasileiras e mexicanas mostram, estas intersecções são propícias para a experiência de solidão.

A família é formada por diversos grupos: família estendida, primos, irmãos, família dos pais, família do parceiro que com suas dinâmicas próprias vão criando uma rede de influências entre estes grupos. Nas relações de amizade temos uma maior interdependência entre os envolvidos, além da possibilidade de várias díades de amigos, já no relacionamento romântico todo o investimento é centrado em um único indivíduo. A participação de diversos grupos ajuda as pessoas a ter uma sensação de pertença social.

Observa-se que tanto as pessoas podem influenciar o ambiente quanto o contrário. Dentro de uma rede há ligações diretas e indiretas entre os membros, sendo que alguns sujeitos servirão como intermediários entre a pessoa e as outras, gerando graus de distância e proximidade entre eles. Assim as interações

entre as pessoas vão se complementando ou substituindo-se, como mostra Giddens (1993) os relacionamentos atuais se estruturam de maneira mais fluida. Com isso, os laços sociais seguem arranjos mais dinâmicos e espontâneos do que aspectos tradicionais das relações. O que emerge na fragilização dos modelos formais de casamento e obrigatoriedade familiar. Por outro lado, acontece a inclusão social, via afetividade, ao valorizar os amigos como uma família escolhida e formada voluntariamente. Este dinamismo nos parece promissor como uma estratégia de enfrentamento da solidão quando se supera a busca de se enquadrar em modelos padrões de relacionamentos interpessoais.

No entanto não é possível determinar se a experiência começa no sujeito ou na sociedade, mas lembramos de que todos os níveis interagem e são mutuamente influenciados continuamente criando os elementos que vão levar a experiência da solidão, suas representações e estratégias de enfrentamento. Somos inseridos no mundo já contaminados pelos aspectos ambientais e socioculturais com suas crenças, valores e instituições, tanto a solidão e a solidude são parte destes mesmos aspectos que vão fazer com o fenômeno seja considerado positivo (solidude) ou negativo (solidão).

A partir da experiência pessoal de solidão de cada participante atrelada à percepção sobre seus relacionamentos, como amigos, parceiro amoroso e família reproduzimos o modelo proposto por Hinde (1997) ao estruturar uma ciência do relacionamento inserindo como o fenômeno da solidão pode ser compreendido a partir dos níveis de complexidade dos relacionamentos interpessoais (Figura 2):

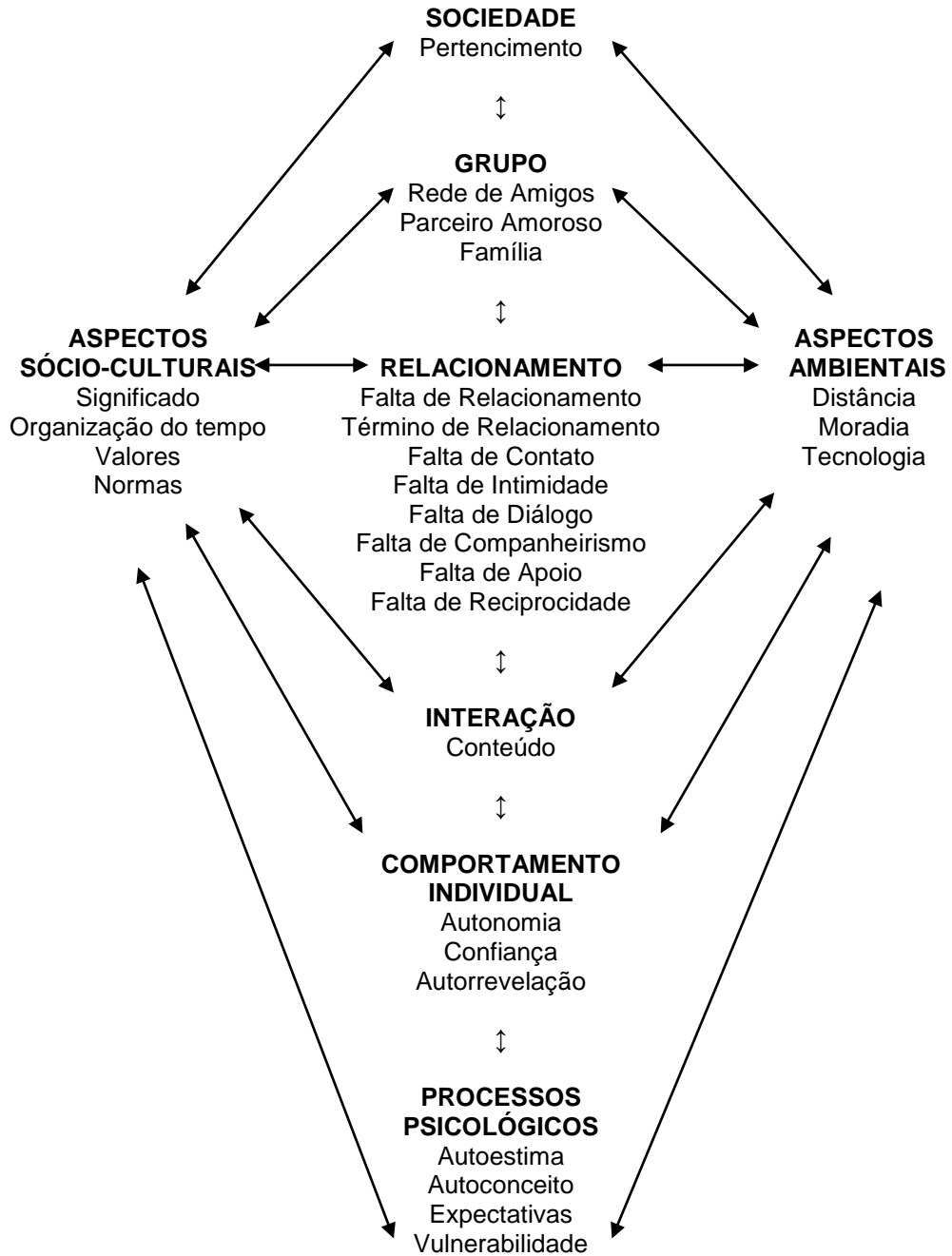


Figura 2 - Aspectos da solidão e os níveis de complexidade dos relacionamentos interpessoais.

O ser humano é um ser sozinho, mas que se cria na relação e no encontro, mesmo que seja no relacionamento consigo mesmo. Portanto, estudar a solidão é buscar saber mais de cada um, mas também de como construímos os nossos relacionamentos interpessoais. Precisamos de uma sociedade que não aliene as pessoas de si mesmas, ora incentivando uma rede crescente de relacionamentos superficiais, ora promovendo o isolamento.

Como vimos, a solidão pode ser considerada uma questão existencial, um problema de saúde, assim como pode ter uma análise psicossocial, mas acima de tudo, a solidão é um tema dos relacionamentos interpessoais. Aliás, a solidão tem muito a contribuir para uma vivência mais satisfatória das relações sociais. A seguir apresentamos as estratégias de enfrentamento propostas pelas participantes.

5 Estratégias de Enfrentamento da Solidão

Os resultados indicaram a presença de estratégias de enfrentamento nos três tipos de relacionamento: amizade, relacionamento romântico e relacionamento familiar.

De acordo com os estudos de estratégias de enfrentamento e solidão (Rokach & Brock, 1998), seja com enfoque intercultural (Rokach, Ramberan, & Bacanli, 2000), sejam com mecanismos utilizados por adolescentes canadenses e portugueses (Rokach & Neto, 2000), idosos canadenses e portugueses (Rokach, Orzeck & Neto, 2004), usuários de drogas (Rokach, & Orzeck, 2003), portadores de HIV (Rokach, 2003), as estratégias de enfrentamento da solidão incluem:

aceitação e reflexão, autodesenvolvimento e compreensão, procura pela rede de apoio social, aumento das atividades cotidianas, distanciamento e negação, religião e fé.

Nas pesquisas de Rubenstein e Shaver (1982) há quatro estratégias de enfrentamento da solidão: a solidude ativa que envolve a dedicação aos interesses pessoais, a procura por contato social, comprar e a passividade triste, que é chorar, ver televisão e refletir.

Brasileiras e mexicanas escrevem em suas histórias estratégias similares à literatura científica. A seguir destacamos as estratégias de enfrentamento encontradas e a proximidade e distanciamento da literatura:

5.1 Alteração nos Padrões de Comunicação

Nos três tipos de relacionamentos investigados há uma reflexão sobre os padrões de comportamento da díade, uma busca de compreender seus receios e necessidades na relação.

A partir disto, as participantes brasileiras e mexicanas demonstram que a comunicação é o mecanismo de resolução dos aspectos do relacionamento que geram a situação de solidão. Conversando emoções são esclarecidas, conflitos revelados e afetos demonstrados (Duck, 2007). Portanto, a comunicação é fundamental para o estabelecimento das qualidades do relacionamento interpessoal e o comportamento da díade.

Conversando as participantes brasileiras e mexicanas apresentam suas necessidades, e assim, esperam estabelecer um novo padrão de relacionamento com seus pares, seja de amizade, familiar ou romântico.

Na amizade e no relacionamento familiar, o diálogo é uma estratégia de enfrentamento utilizada com interesse de reforçar a intimidade e companheirismo, ainda que não seja uma exposição direta sobre o tema solidão. Este mecanismo ajuda diminuir o sentimento de solidão quando possibilita a validação do relacionamento, ao mesmo tempo em que a intimidade é reforçada pelas conversas cotidianas (Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco, 1998; Wood, 2006).

No relacionamento romântico, também há a menção da busca do diálogo. Só que no caso do romance, quando a conversa não promove uma mudança na relação que diminua a solidão, as participantes brasileiras e mexicanas preferem terminar o relacionamento ao continuar sozinhas/acompanhadas.

A conversa face a face é o tipo de comunicação preferencial das participantes para se relacionar com os amigos, a família e o parceiro amoroso. Porém, novos meios de comunicação estão presentes no cotidiano das participantes e auxiliam na ampliação do diálogo nos relacionamentos. Assim mensagens por correio eletrônico e programas de conversas instantâneas possibilitam outras formas de contato.

O uso da tecnologia é um mecanismo utilizado pelas brasileiras nas relações de amizade e na família, já as participantes mexicanas comentam sobre o uso da Internet com a família e no relacionamento romântico como meio de enfrentar a solidão.

A relação entre o uso da Internet e solidão apresenta duas linhas básicas de pesquisas: a Internet pode auxiliar as pessoas estigmatizadas no contato

social, além de ser fonte de apoio informativo e os solitários tendem a usar mais a Internet para as relações sociais; o que seria uma estratégia de enfrentamento benéfica (Coget, Yamauchi & Suman, 2002; Hillier & Harrison 2007; Kim, LaRose & Peng, 2009; Seepersad, 2001).

Porém há estudos que demonstram que as pessoas se sentem mais solitárias após os contatos estabelecidos via tecnologia, se não for um meio adicional da comunicação face a face. Nestes casos, o efeito benéfico da comunicação *online* existe quando é um complemento da vida *offline*, ajudando a fortalecer os laços afetivos fora da Internet (Igarashi & Yoshida, 2003; Hu, 2009; Kraut et al., 1998; Moody, 2001; Morahan-Martin & Schumacher, 2003). Posição confirmada pelas nossas participantes em suas histórias em como a Internet as auxiliam a manter o contato com amigos, familiares e parceiros.

Para enfrentar a solidão, as participantes brasileiras e mexicanas, destacam que a mudança no padrão de comunicação é eficaz. Pois conversando, elas expõem suas emoções, promovem a proximidade, atualizam as informações, demonstram apoio e interesse fortalecendo os relacionamentos interpessoais. Quando não ocorre a mudança, então, elas preferem terminar a relação, opção descrita no caso dos relacionamentos românticos.

Nos trabalhos que estudam as estratégias de enfrentamento, a comunicação não aparece como um mecanismo específico (Rokach & Brock, 1998; Rubenstein & Shaver, 1982), possivelmente está presente nas estratégias de busca de contato social e apoio da rede social, porém as histórias de brasileiras e mexicanas demonstram que os padrões de comunicação têm

particularidades que os credenciam com um mecanismo de enfrentamento da solidão.

5.2 Busca da Rede de Relacionamentos Interpessoais

Outra estratégia de enfrentamento presente nas três formas de relações investigadas foi a aproximação de outros relacionamentos interpessoais que compõem a rede social das participantes. Mecanismo similar a busca de apoio na rede social (Rokach & Brock, 1998) e contato social (Rubenstein & Shaver, 1982).

Segundo Kallejian (2003) a melhor maneira de sair da solidão é estar envolvido em grupos sociais, e os dados sugerem que relacionamentos significativos podem exercer uma função compensatória no caso da solidão (Weiss, 1974).

De acordo com os resultados obtidos, a aproximação dos familiares é a primeira opção de brasileiras e mexicanas para contornar a solidão e está presente nas três situações investigadas (amizade, família e romance). As histórias coletadas apresentam a família é uma opção segura, principalmente, mãe e irmãos, quando é necessário atenção, conselho ou carinho. Situações que parecem ser função na maior parte das vezes dos amigos e do par amoroso, mas quando eles não estão acessíveis, a família é quem acolhe e ajuda as participantes a se sentir menos sozinhas.

No caso da relação familiar, os estudos demonstram que a relação mãe-filha apresenta características de apego, intimidade e solidariedade (Domelas & Garcia, 2006; Khair, 2003) o que pode contribuir para uma menor solidão. Já o apoio de irmãos é

associado a menos solidão, compensando a baixa qualidade de apoio parental, amigos e parceiro, além de maior autoestima e satisfação com a vida (Milevsky, 2005).

Os irmãos e os amigos como costumam compartilhar experiências biográficas, valores e interesses, são apontados como importantes na prevenção da solidão, principalmente para adultos solteiros (Cacioppo & Hawkley, 2009; Cicirelli, 1995; Pinquart, 2003). Já os casados compartilham mais atividades com os parceiros, contudo nem sempre o casamento atende a necessidade de intimidade e conseqüentemente, isto pode fazer com que os parceiros se sintam sozinhos (Olson & Wong, 2001). Os nossos resultados além de ir ao encontro desta informação acrescentam que o casamento pode ser um empecilho para que o companheirismo e a intimidade se desenvolvam fora da relação causando a solidão associada às amizades.

Reunir a família por meio de eventos é um meio de compartilhar momentos e promover a intimidade segundo as participantes. Estes momentos em família criam rituais que reaproximam os membros (Fiamenghi, 2002). As participantes brasileiras e mexicanas apresentam histórias onde esta é uma prática comum em suas famílias e que são eficazes para menos solidão. Também há participantes que demonstram que esta é uma estratégia eficiente para que se sintam menos sozinhas, porém ainda é preciso consolidar a união familiar.

As redações de brasileiras e mexicanas apresentam a importância de se cultivar uma rede de relacionamentos diversa para evitar a solidão e ter opções para se compartilhar atividades, informações e sentimentos quando aquela que seria a opção inicial não se encontra disponível. Conforme Ramos (2002),

adultos, com maior rede social, são mais satisfeitos com a vida e obtêm mais apoio social.

Apesar da eficácia da estratégia, observamos que os relacionamentos interpessoais por si só não bastam para satisfazer as necessidades afetivas e sociais das participantes (Baumeister & Leary, 1995). Porque as relações possuem funções distintas com um sistema próprio de organização que atende a necessidades específicas (Laursen & Bukowski, 1997).

A solidão seja na amizade, na família ou na relação amorosa é eliminada pelos seus aspectos preponentes; porém estar acompanhado de pessoas significativas é um meio de não estar só e durante algum período, também é uma maneira de não se sentir só.

5.3 Engajamento em Outras Atividades

O engajamento em outras atividades como uma estratégia de enfrentamento da solidão foi mencionada na amizade e no relacionamento romântico, mas não nos relacionamentos familiares. Nestas ocasiões, a solidão apresenta um caráter mais positivo transformando-se em solitude (Rubenstein & Shaver, 1982).

Brasileiras e mexicanas buscam se concentrar em suas responsabilidades diárias como o trabalho e o desenvolvimento da dissertação e tese, uma vez que nossas participantes em sua maioria são estudantes de pós-graduação. Além disto, elas procuram realizar atividades que são prazerosas, mesmo que solitárias (Rokach & Brock, 1998).

Conforme Rook e Peplau (1982) a capacidade de realização de atividades solitárias é positiva por reforçar a autonomia, o autocontrole e não responsabiliza o outro pela felicidade. Contudo a capacidade de estar só somente é positiva para aqueles que apresentam uma rede de pertencimento forte, isto é, a pessoa precisa ter um suporte social e emocional de acolhimento que o permita realizar este movimento de aproximação e distanciamento em que a solidão não se confunde com isolamento (Mizrahi & Garcia, 2007).

Nos relatos brasileiros e mexicanos, as atividades solitárias que realizam são: ler, ver televisão, ir ao cinema, caminhar, dirigir, passear no shopping e comprar. O engajamento nestas atividades é comum na literatura sobre estratégias de enfrentamento na solidão (Rokach & Brock, 1998).

Consideramos que é válido destacar o consumo como uma estratégia de enfrentamento presente nos relatos e na literatura (Rubenstein & Shaver, 1980). De acordo com Bauman (2004), a comunidade freqüentadora de centros comerciais é um dos grupos mais solitários que tem na compra a sua terapia para a cura da solidão. Realmente, as pesquisas sobre motivos de consumo consideram que comprar alivia a ansiedade provocada pela solidão (Kim, Kim & Kang, 2009; Park & Lennon, 2006, Pettigrew, 2007).

Diversas atividades podem ser agradáveis, mesmo que solitárias. Dedicar-se a estas atividades além de auxiliar no desenvolvimento da autonomia e um meio de distração que pode abrandar os sentimentos negativos que algumas pessoas sentem por estar sozinhas. No geral, as participantes que apresentam esta estratégia de enfrentamento consideram que o engajamento nas atividades é uma maneira de dedicar aos seus interesses e a si mesmas.

Atividades como ler e ver televisão para Rubenstein e Shaver (1980) são consideradas estratégias de enfrentamento passivas, por não estimular a interação social. Embora não estimule a interação, estas são atividades de interesse pessoal para as participantes e que elas podem apreciar quando estão sozinhas pela ausência de interrupções, por exemplo. Como exemplo de estratégia passiva triste, há o choro, também citado pelas participantes quando se sentem sós, seja por causa de amigos, família e parceiro. Nesta situação o que elas procuram é o alívio da dor desagradável de estar sozinho, o oposto do que geralmente sentem ao se dedicar as atividades de interesses pessoais.

5.4 Processo Terapêutico

A busca de auxílio externo na forma de terapia esteve presente na solidão ligada ao relacionamento romântico e familiar. Porém não em relação aos amigos.

Nesta situação, a solidão vem associada a outros sentimentos como tristeza e desânimo; quadros depressivos, ansiedade e de baixa autoestima, em que as participantes percebem precisar de ajuda profissional para o autodesenvolvimento e a compreensão de comportamentos e sentimentos associados a solidão.

Quando Weiss (1973) escreveu sobre a solidão há um destaque da importância da psicoterapia para ajudar no combate a solidão. As terapias de combate a solidão tem como foco o desenvolvimento de habilidades sociais (Andersson, 1998; Miceli, 2006).

Segundo Pinheiro e Tamayo (1984) a solidão apresenta diversas dimensões como falta de significados e objetivos na vida, dor emocional decorrente da falta de relacionamentos expressivos, sentimento indesejado, isolamento social, ausência de intimidade e falta de comprometimento com as pessoas. Estas são queixas comuns nas psicoterapias, onde o terapeuta observa a angústia do estar só e o desamparo do sujeito, porém nem sempre a solidão chega como a questão clínica e sim as suas dimensões (Tanis, 2003).

A representação da solidão como uma base para a psicoterapia requer que esta tenha uma definição teórica e conceitual própria, uma vez que a solidão pode ser acoplada e mesmo apresentar partes em comum com outros transtornos psicológicos, como a ansiedade e a depressão, mas trata-se de um fenômeno específico que requer esta distinção para a intervenção (Heinrich & Gullone, 2006; Petryshen, 1977).

As participantes brasileiras e mexicanas comentam que a psicoterapia é uma estratégia de enfrentamento que as auxiliam na compreensão dos seus sentimentos, as decepções e como a interação nos seus relacionamentos interpessoais contribuem para o sentimento de solidão. Este processo promove uma aceitação de suas histórias e dos momentos de solidão como uma oportunidade que aproveitaram para cuidar de si mesmas procurando a terapia.

5.5 Espiritualidade

Brasileiras e mexicanas relatam que em consequência da solidão pelo fim do relacionamento romântico e da falta de apoio familiar, elas buscaram uma

conexão com um poder superior que as pudessem ajudar a encontrar um sentido na vida.

Segundo Rokach e Brock (1998), a religião e fé são estratégias de enfrentamento da solidão porque a pessoa deseja entender a sua posição no mundo. Ao mesmo tempo, o exercício religioso traz paz, força interior e sentimento de pertencimento ainda mais se forem acompanhado da inserção em um grupo religioso. Além disto, a solidão é uma oportunidade de reconhecer que não se está sozinho porque aquele que tem uma fé nunca está só (Gomes, 2001).

Brasileiras e mexicanas encontram na religiosidade o conforto da aproximação com Deus, assim elas não estão mais sozinhas e tem alguém para dividir a solidão, um Ser mais forte, que tem condições de lidar com a situação melhor do que elas.

5.6 Fuga, Negação e Fantasia

Fuga e fantasia aparecem como estratégias de brasileiras e mexicanas quando comentam sobre as amizades e relacionamento romântico. São relatos onde as participantes contam que para fugir da solidão quando eram mais jovens, elas aceitavam todos os convites para sair para assim não estar sozinhas. Conforme Rossi (2005), as mulheres mais jovens tendem a se envolver em relacionamentos pouco satisfatórios para não estar só.

Os dados também mostram que, principalmente, em relação aos amigos há uma negação da solidão por parte de brasileiras e mexicanas. Quando se sentem sozinhas pela ausência da proximidade das amizades, estes momentos

costumam ser justificados pela falta de tempo, o envolvimento em outras atividades e necessidade de dar atenção a outras pessoas. Esta situação nos levar a inferir que não ter amigos é a pior ausência na rede de relacionamentos, tanto que é negada, porém é preciso novos estudos para ser um dado concreto.

Segundo Bauman (2004), a organização da sociedade contemporânea estimula estes comportamentos de fuga e negação da solidão, ao mesmo tempo em que se produzem mais sujeitos solitários ao estimular a busca individual da felicidade. O compartilhamento da felicidade é feito pela exposição pública de suas conquistas, de valorização da quantidade a partir de relações de baixa qualidade.

Diante desta decepção nos relacionamentos amorosos, as brasileiras propõem que a fantasia de uma relação saudável, completa e prazerosa no futuro é uma estratégia de enfrentamento válida. A fantasia simboliza uma esperança de que um dia o espaço do companheiro imaginário será preenchido por um companheiro concreto.

A fantasia em seu aspecto negativo pode afastar a pessoa da realidade do mundo exterior. Uma vez que na fantasia, a pessoa é a autoridade e pode viver um mundo ideal, onde se tem o controle total dos acontecimentos enquanto no mundo exterior, há decepções, abandonos e solidão. A fantasia, então, pode ser compreendida como uma dificuldade de amadurecimento e de enxergar uma realidade ruim (Jung, 1992).

Em seu aspecto positivo, a fantasia pode ser uma oportunidade de autoconhecimento das expectativas a respeito dos relacionamentos amorosos e dos homens, esclarecer situações obscuras, além de ajudar a resgatar para as

mulheres capacidades que são projetadas nos homens (Birman, 1999; Downing, 1991).

Mesmo não ocorrendo relatos de fantasias amorosas pelas participantes mexicanas, este acontecimento possivelmente faz parte das estratégias de enfrentamento também das mexicanas, porque como Rokach e Brock (1998) demonstram em seus estudos, o distanciamento e a negação são estratégias comuns para enfrentar a solidão.

Brasileiras e mexicanas mostram que para não conviver com a solidão, elas podem recorrer à fuga e à fantasia, o que pode ser uma chance de conhecer novas pessoas e seus desejos, porém deve-se ter cuidado para que isto não as afastem de si mesma e as isolem do encontro com o outro.

Pode-se concluir que diferentes estratégias de enfrentamento da solidão são empregadas, assim como a solidão apresenta diferentes dimensões as estratégias de enfrentamento devem ser associadas ao relacionamento envolvido: amizade, relacionamento romântico ou relacionamento familiar; as características pessoais; contexto; cultura e momento de vida da pessoa. Embora, as estratégias de enfrentamento visem superar a solidão na maioria de seus mecanismos, aceitar a solidão pode ser uma alternativa que oferece uma nova perspectiva do fenômeno: sua dimensão positiva.

6 A Importância da Solidão: Solitude

Apesar de a solidão ser considerada uma experiência desagradável pela maioria das participantes brasileiras e mexicanas, quando é associada com isolamento social, ausência de companheirismo, de intimidade e de parceiro. Elas também reconhecem que estar sozinha pode ser positivo quando se deseja relaxar e dedicar-se a interesses pessoais. Aliás, é libertador não estar à mercê da expectativa do outro na convivência social, neste sentido, por mais que os relacionamentos interpessoais sejam considerados fundamentais para a vida das participantes, elas enfatizam ser cansativo estar sempre acompanhadas.

Mesmo que a sociedade esteja sempre presente na intersubjetividade dos encontros sociais, ser só é a verdade da existência humana (Comte-Sponville, 2006; Paz, 1984). Ainda assim o ser humano precisa aprender a estar sozinho e positivar esta relação consigo mesmo. Nos relatos são poucas as participantes brasileiras e mexicanas que declaram gostar de estar sozinhas e que buscam ativamente estes momentos.

Para as participantes, a solidão positiva é voluntária e escolhida. Segundo pesquisas, pessoas que desenvolvem atividades e se divertem sozinhas costumam relatar menos sentimentos de se sentir sozinhas apesar de estar sozinhas algumas vezes, geralmente, sem prejuízo de interação social quando não é uma situação social limitante (Chua & Koestner, 2008; Leary, Herbst & McCrary, 2003).

A dedicação a atividades pessoais e solitárias também vem acompanhada da sensação de liberdade segundo as participantes, por estar sozinhas elas não precisam atender às expectativas externas. Esta relativa liberdade dos

comprometimentos sociais oferecida pela solidão é uma oportunidade de desenvolvimento da autonomia (Burger, 1995; Larson, 1990).

Segundo Storr (1996), a Psicologia em seus estudos valorizou a importância das relações sociais para o amadurecimento, esquecendo em demonstrar que a capacidade de estar consigo mesmo também é um sinal de maturidade emocional. “Aceitar a solidão é um reconhecer-se humano” (Dolto, 2001, p.341).

As participantes brasileiras e mexicanas valorizam o silêncio da solidão. É um momento em podem pensar, descansar ou não fazer nada. Para alguns autores (Caranfa, 2007; Marton, 2000) a solidão é criadora, pois possibilita a contemplação, a reflexão precedida do agir, o incremento da capacidade criativa, facilita o aprendizado e a inovação, porque a pessoa não tem a distração do mundo externo (Long et al., 2003). Ademais, o autoconhecimento e a liberdade oferecidos pela experiência de solidão são requisitos para o processo criativo de acordo com Koch (1994).

Então, a solidão favorece não só a criatividade, a inovação e a imaginação, como também a aprendizagem e o pensamento. Aliás, pesquisas mostram a importância do descanso, do sono e da contemplação para os processos cognitivos (Hammit, 1982; Storr, 1996). Como diz uma participante brasileira: “às vezes, é bom poder ficar deitada, cochilando, sem fazer nada”..

As participantes brasileiras e mexicanas também usam seus momentos solitários para tomar decisões. Esta atitude reflexiva, além da tomada de decisões, pode trazer benefícios como a autoavaliação, discernimento dos desejos pessoais e planejamento de como alcançá-los (Hammit, 1982; Long et al.,

2003). A pessoa ao aproveitar seus períodos solitários para refletir demonstra mais coerência nas suas relações sociais porque não estará sempre reagindo, se alienando em detrimento dos outros, se conhece um pouco mais (Dolto, 2001; Storr, 1996).

Vale resgatar a estratégia de enfrentamento religiosidade. O estar sozinho propicia a atitude contemplativa e incentiva a espiritualidade, as participantes dizem que este é um momento em que elas se sentem unidas à natureza. No silêncio, no olhar para dentro de si, a pessoa encontra a si mesmo e encontra a Deus, restaurando a unidade. É um resgate de si, da alma e do aspecto divino (Hillman, 1984).

Os momentos solitários podem propiciar um encontro consigo mesmo e melhorar as qualidades relacionais, pois ao reconhecer-se, a pessoa se separa do outro e obtém uma forma própria. Tornando-se dois é possível haver momentos de ser um, a separação é que possibilita o encontro (Dolto, 2001). As participantes parecem estar de acordo com esta premissa, pois dizem valorizar ainda mais seus relacionamentos interpessoais após estes períodos de retraimento.

Brasileiras e mexicanas não gostam de se sentir sozinhas, no entanto reconhecem que a solidão é necessária em vários momentos da vida, para que elas possam descansar, tomar decisões, desenvolver projetos, cuidar de si mesmas, refletir, ser autônoma e para reencontrar os seus amigos, família e companheiro.

Seja considerando a solidão como uma experiência positiva ou negativa, este fenômeno faz parte dos relacionamentos interpessoais. Conhecer esta dinâmica é importante para compreender se há distinção entre estar só e sentir-se só para o sujeito, pois observamos que a solidão pode acontecer tanto na companhia de pessoas quanto na falta de relacionamentos. O significado da solidão está na inserção na rede de relacionamentos interpessoais, dito assim, entendemos a rede social como um mapa dos laços sociais significativos e como tal, representa a especificidade da história pessoal acompanhada pelos aspectos ambientais e socioculturais que dão sentido ao encontro social.

V. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Somos sozinhos e somos produtos de nossos relacionamentos interpessoais. Assim como os nossos encontros sociais nos formam precisamos deste encontro conosco mesmo para o nosso bem estar. A solidão expõe nossa unicidade, porém não significa necessariamente isolamento. De alguma maneira, sempre estamos em diálogo, seja com nossas esperanças, seja como nossos medos, com pessoas reais ou com anjos. Neste sentido, concordamos com Jung (1995) ao considerar que a solidão é não conseguir se comunicar, não criar esta relação dialógica, ou seja, solidão é “a ausência de interlocutores válidos” (Dolto, 2001, p. 46).

A pesquisa sobre a solidão foi uma experiência que se aproximou mais de seus aspectos emocionais e sociais a partir das histórias de brasileiras e mexicanas. As participantes expuseram suas lacunas e nosso trabalho é um transmissor destas faltas, mas alertamos que não é a falta de uma determinada dimensão do relacionamento interpessoal que legitima a solidão. Reafirmamos que os pedaços aqui apresentados somente fazem sentido se forem entendidos em dialética, em confluência na formação do fenômeno.

Por isso, consideramos que os aspectos emocionais e sociais da solidão estão aqui representados, nos diferentes tipos de relacionamentos interpessoais, assim como as estratégias de enfrentamento da solidão. Porém não é uma análise definitiva. A solidão participa dos relacionamentos interpessoais, com faz parte da sociedade.

Nosso estudo ressaltou os aspectos interpessoais, porém o tema é ainda precisar ser explorado como parte da dinâmica social contemporânea. Assim novos estudos podem aprofundar em como a solidão se relaciona com a urbanização (Garcia & Coutinho, 2004; Pinheiro & Tamayo, 1987; Rokach, 2005), a dinâmica dos relacionamentos com a vizinhança (Moorer & Suurmeijer, 2001; Prezza et al., 2001), ou mesmo como a nossa busca de vínculos tem levado ao antropomorfismo de animais e os mais diversos objetos (Epley et al., 2008). Estes são exemplos de estudos que ressaltam, a nosso ver, a solidão como um elemento das relações sociais, portanto há um extenso campo de estudos em aberto.

É preciso de uma reflexão psicossocial ampliando o tema além da perspectiva individualizante do sujeito solitário. Nossa proposta foi de apresentar a dialética entre solidão e relacionamentos interpessoais em dois países distintos, ainda que possua pontos em comuns. Consideramos que atingimos nossos objetivos em parte, porque embora, os aspectos socioculturais e ambientais perpassem todo o texto, o que é específico de cada país e sua relação com a solidão é uma inferência marcada pelas implicações de ser brasileira.

Os dados sugerem uma maior independência e valorização das conquistas profissionais nas mexicanas, em contrapartida também são as que mais reclamam da falta de tempo livre e da dificuldade em estar com amigos. Esta valorização das conquistas pessoais também afeta as relações românticas e são as que apresentam mais dificuldade em se abrir ao companheiro, mas não chega a prejudicar a satisfação com o relacionamento. Já a solidão familiar é algo que

sempre está presente, e talvez, aí ocorra um problema de confiança, por parte das mexicanas, que interfira em todos os tipos de relacionamentos interpessoais.

As brasileiras comentam da superficialidade de seus relacionamentos interpessoais. As redações sugerem que elas têm uma alta expectativa sobre suas relações e acham que, em geral, o outro participante da díade deveria fazer mais pelo relacionamento. Os amigos não as procuram tanto quanto gostariam, quando se tem um parceiro amoroso, há dificuldade em se dedicar aos amigos, e ter um companheiro fixo não é garantia de ausência de solidão. Se não tem um relacionamento romântico, há uma pressão social que estigmatiza e causa sofrimento. Estar com a família também não elimina a solidão, mas estar longe deles é ainda mais solitário. Observa-se que as brasileiras esperam muito das suas relações, porém não estão satisfeitas porque o outro não a atende como elas gostariam.

Ambos os grupos de participantes valorizam os relacionamentos interpessoais tratados neste estudo. Contudo, estes exemplos sugerem algumas distinções na organização e percepção sobre os relacionamentos interpessoais entre brasileiras e mexicanas. Além de aprofundar as questões socioculturais, alguns apontamentos do estudo chamam atenção, em nossa opinião, como: a vulnerabilidade feminina ao fim do relacionamento romântico, a importância dos irmãos e das primas, as amizades compartimentadas dos adultos (amiga para sair, amiga confidente, amiga para conversar, entre outros), e a relação entre consumo e solidão. Além disto, a opção pelo gênero feminino deixa em aberto em como os homens passam por esta experiência.

Não é possível afirmar se a solidão é mais difícil de ser vivida em algum tipo de relacionamento do que outro e, na verdade, nem é esta a nossa intenção. Mais uma vez ressaltamos que a solidão é um componente das relações sociais, portanto, será uma experiência vivida por todos em algum momento.

Outro ponto importante é a análise da importância da solidão, a solidão, e suas consequências para os relacionamentos interpessoais. Mesmo entre as participantes que declaram gostar de estar sozinhas ou se autodenominam como solitárias, a solidão tem uma representação negativa. Apesar de reconhecimento de que a solidão é necessária e importante em alguns momentos, os relatos demonstram que a solidão precisa ser mais conhecida e debatida, pelos profissionais da área de humanas e pela sociedade em geral.

Ao pensarmos na solidão e os relacionamentos interpessoais, a intenção foi sair da compreensão unidimensional de que a solidão seja causa ou efeito das interações, mas sim que se trata de um fenômeno representado no sujeito e em seus relacionamentos. Para isto o modelo idealizado por Hinde (1997) foi de grande contribuição e como tal, a partir de sua proposta procuramos apresentar a proximidade entre os elementos encontrados nas redações e as dimensões dos relacionamentos interpessoais.

A sugestão de um modelo de análise pode trazer prejuízos, todavia oferece um direcionamento do olhar que pode escolher se aprofundar ou captar o todo. Consideramos que a complexidade do fenômeno está representada, assim como a participação dos relacionamentos interpessoais.

Sempre estaremos acompanhados pela solidão, em alguns momentos sua presença se pronuncia de maneira mais contundente, sua visita pode ser rápida

ou demorada, agradável ou angustiante, às vezes, pode ser uma escolha em outras o fenômeno se impõe. É uma questão de perspectiva.

Justamente por isso, vale a pena voltarmos ao significado da solidão. Em espanhol, solidão é *soledad*. Esta pode ter como anagrama *edad del sol* ou, como diz Dolto (2001), significar ensolarada. Este é olhar que esperamos ter lançado sobre a solidão feminina e os relacionamentos interpessoais nas histórias de brasileiras e mexicanas.

VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adamic, L., & Adar, E. (2005). How to search a social network. *Social Networks*, 27 (3), 187-203.
- Adams, G., & Plaut, V.C. (2003). The cultural grounding of personal relationship: friendship in North American and West African worlds. *Personal Relationships*, 10 (3), 333-347.
- Amorim, N. F. (1992). *O estigma da mulher solteira*. Maceió: UFAL.
- Anderson, C. M., & Martin, M. M. (1995). The effects of communication motives, interaction involvement, and loneliness on satisfaction: a model of small groups. *Small Group Research*, 26 (1), 118-137.
- Andersson, A. L. (1998). Loneliness research and interventions: a review of the literature. *Aging & Mental Health*, 2 (4), 264-274.
- Angerami-Camon, V. A. (1992). *Solidão*. São Paulo: Pioneira.
- Antonucci, T. C., & Akiyama, H. (1987). An examination of sex differences in social support among older men and women. *Sex Roles*, 17, 737-749.
- Araujo, D. R. D. de. (2003). O amor no feminino: ocultamento e/ou revelação? *Estudos em Psicologia (Natal)*, 8 (3), 469-477
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bass, L., & Stein, C. H. (1997). Comparing the structure and stability of network ties using the social support questionnaire and the social network list. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(1), 123-132.
- Bauer, M. W. (2002). Análise de conteúdo clássica: uma revisão. In M. W. Bauer & G. Gaskell (Eds.), *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Berquó, E. (1986). Pirâmide da Solidão? In *V Encontro Nacional de Estudos Populacionais*. Águas de São Pedro, São Paulo.
- Biasoli-Alves, Z. M. M. (2000). Continuidades e rupturas no papel da mulher brasileira no Século XX. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 16 (3), 233-239.
- Birman, J. (1999). *Cartografias do feminino*. São Paulo: Ed. 34.
- Bogaerts, S., Vanheule, S., & Desmet, M. (2006). Feelings of subjective emotional loneliness: an exploration of attachment. *Social Behavior and Personality*, 34(7), 797-812.
- Bondevik, M., & Skogstad, A. (1998). The oldest old, ADL, social network, and loneliness. *Western Journal of Nursing Research*, 20, 325-343.
- Bonnet, M. C. R. S (1998). La interacción significativa, espacio de la terapia de red. *Revista de Ciencias Sociales*, 77, 167-177.
- Borys, S. & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 63-74.
- Bowlby, J. (1982) *Formação e Rompimento dos Laços Afetivos*. São Paulo: Martins Fontes.
- Brockmeier, J., & Harré, R. (2003). Narrativa: problemas e promessas de um paradigma alternativo. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16 (3), 525-535.
- Brown, R., & McKenna, H. P. (1999). Conceptual analysis of loneliness in dying patients. *International Journal of Palliative Nursing*, 5 (2), 90-97.
- Buhrmester, D., & Furman, W. (1987). The development of companionship and intimacy. *Child Development*, 58, 1101-1113.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference of solitude. *Journal of Research in Personality*, 29, 85-108.
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97 (6), 977–991

- Cacioppo, J. T., & Hawkley L. C. (2009). Loneliness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior*. New York: Guilford.
- Cacioppo, J., Hughes, M. E., Waite, L., Hawkley, L., & Thisted, R. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21 (1), 140-51.
- Cacioppo, J. T, Hawkley, L. C., & Berntson, G. G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 71-74.
- Calado, Z. M. (2008). *Mulheres sós: um estudo de caso na Vila de Alhos Vedros*. Dissertação de Mestrado. Estudos Sobre as Mulheres, Universidade Aberta, Lisboa, Portugal.
- Cant, B. (2002). An exploration of the views of gay and bisexual men in one London borough of both their Primary Care needs and the practice of Primary Care practitioners. *Primary Health Care Research and Development*, 3, 115-123.
- Caranfa, A. (2007). Lessons of solitude: the awakening of aesthetic sensibility. *Journal of Philosophy of Education*, 41 (1), 113-127.
- Carter, M. (2000). *Abiding loneliness: an existential perspective*. Illinois: Park Ridge Center.
- Carvalho, I. C. M. (2003). Biografia, identidade e narrativa: elementos para uma análise hermenêutica. *Horizontes Antropológicos*, 9 (19), 283-302.
- Casado, T. (2002). O papel da comunicação interpessoal. 271-282. In M. T. L. Fleury (Org.), *As pessoas na organização* (pp.271-282), São Paulo: Gente.
- Chua, S., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behaviour. *Journal of Social Psychology*, 148, 645-647.
- Cicirelli, V. G. (1995). *Sibling relationship across the life span*. New York: Plenum Press.
- Coget, J. F., Yamauchi, Y., & Suman, M. (2002). The internet, social networks and loneliness. *It & Society*, 1 (1), 180-201.
- Collier, M.J. (1991). Conflict competence within African, Mexican, and Anglo American friendships. In Stella Ting-Toomey & Felipe Korzenny (Eds). *Cross-cultural interpersonal communication*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Comte-Sponville, A. (2006). *O amor a solidão*. São Paulo: Martins Fontes.

- Corrêa, H. (2006). Conjugalidade na adolescência: contextualizando as adolescentes unidas sem filhos. In *Seminário Internacional Fazendo Gênero 7: Gênero e Preconceitos*, Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina.
- Cramer, K. M., & Barry, J. E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: a comparison of subscales. *Personality and Individual Differences*, 27 (3), 491–502.
- Cramer, K. M., & Neyedley, K. A. (1998). Sex differences in loneliness: the role of masculinity and femininity. *Sex Roles*, 38 (7-8), 645-653.
- Campbell, L. D., Connidis, I. A., & Davies, L. (1999). Sibling ties in later life: A social network analysis. *Journal of Family Issues*, 20 (1), 114-148.
- Cultrona, C. E. (1982). Transition to College: loneliness and the process of social adjustment. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds). *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Cunha, A. (2001). *Dicionário etimológico da língua portuguesa*. São Paulo: Nova Fronteira.
- Datafolha (2007). Solidão pesa mais para elas. In *Jornal Folha de São Paulo*, 07/10/2007, São Paulo.
- Davey, M. A., Latkin, C. A., Hua, W., Tobin, K. E., & Strathdee, S. (2007). Individual and social network factors that predict entry to drug treatment. *The American Journal on Addictions*, 16 (1), 38-45.
- Di Tommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adult SELSA. *Personality and Individual Differences*, 14 (1), 127-134.
- Domenico, V. G. C. Di (1996). Considerações sobre o sentimento de solidão. *Psikhe*; 2 (2), 25-26.
- Doreian, P. (2002). Event sequences as generators of social network evolution. *Social Networks*, 24 (2), 93-119.
- Dolto, F. (2001). *Solidão*. São Paulo: Martins Fontes.
- Dornelas, K. C. A., & Garcia, A. (2006). O relacionamento entre mãe e filha adulta: um estudo descritivo. *Interação (Curitiba)*, 10, 333-344.

- Downing, C. (1991). *Espelhos do self*. São Paulo: Cultrix.
- Drageset, J. (2004). The importance of activities of daily living and social contact for loneliness: a survey among residents in nursing homes. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18 (1), 65–71.
- Duck, S. (2007). *Human Relationships*. Sage: London.
- Ehrlich, H.S., & Shmuel, H. (1998). On loneliness, narcissism, and intimacy. *The American Journal of Psychoanalysis*, 58 (2), 135–62.
- Eklund, M., & Hansson, L. (2007). Social network among people with persistent mental illness: associations with sociodemographic, clinical and health-related factors. *International Journal of Social Psychiatry*, 53, 293-305.
- Epley, N., Akalis, S., Waytz, A., & Cacioppo, J. T. (2008). Creating social connection through inferential reproduction: loneliness and perceived agency in gadgets, gods, and greyhounds. *Psychological Science*, 19 (2), 114-120.
- Exposito Jimenez, F. (1997). *Factores psicosociales en las relaciones igualitarias: ideología y realidad en el fenómeno de la soledad*. Tese de Doctorado. Departamento de Psicología Social y Metodología de las Ciencias Sociales de la Universidad de Granada, Granada, España.
- Fees, B. S.; Martin, P. & Poon, L. W. (1999). A model of loneliness in older adults. *Journal of Gerontology*, 54B, 231–239.
- Felmlee, D. H. (2001). No couple is an island: a social network perspective on dyadic stability. *Social Forces*, 79 (4), 1259-1287.
- Ferreira, A. B. de H. (2007). *Aurélio: o dicionário da língua portuguesa*. Curitiba: Positivo.
- Fiamenghi, G. A. (2002). Rituais familiares: alternativas para a re-união das famílias. *Psicologia: Teoria e Prática*, 4 (2), 25-29.
- Fiori, K. L., Antonucci, T.C., & Cortina, K. S. (2006). Social network typologies and mental health among older adults. *Journal of Gerontology*, 61, 25-32.
- Fonte, C. A. (2006). A narrativa no contexto da ciência psicológica sob o aspecto do processo de construção de significados. *Psicologia: Teoria e Prática*, 8 (2), 123-131.

- Freeman, L. C. (2000). Visualizing social networks, *Journal of Social Structure*. Disponível em: <<http://www.cmu.edu/joss/content/articles/volume1/Freeman.html>>. Acesso em: 27 dez. 2007.
- French, D. C., Pidada, S., & Victor, A. (2005). Friendships of Indonesian and United States youth. *International Journal of Behavioral Development*, 29 (4), 304-313.
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28, 435-443.
- Garcia, C. A., & Coutinho, L. G. (2004). Os novos rumos do individualismo e o desamparo do sujeito contemporâneo. *Psyche (Sao Paulo)*, 8 (13), 125-140.
- Giddens, A. (1993) *A transformação da intimidade: amor e erotismo nas sociedades modernas*. São Paulo: UNESP.
- Gomes, L. G. N., & Junior, N. D. S. (2007). Experimentação política da amizade: alteridade e solidariedade nas classes populares. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 23 (2), 149-158.
- Gomes, A. M. de A. (2001). Solidão: uma abordagem interdisciplinar pela ótica da teologia bíblica reformada. *Fides Reformata*, 6 (1). Disponível em: <www.mackenzie.br/fileadmin/Mantenedora/CPAJ/revista/..._/Maspoli.pdf>. Acesso em: 02 ago. 2009.
- Gonçalves, E. (2009). Nem só nem mal acompanhada: reinterpretando a “solidão” das “solteiras” na contemporaneidade, *Horizontes Antropológicos*, 32, 189-216.
- Gonçalves, E. (2007). *Vidas no singular: noções sobre “mulheres sóas” no Brasil contemporâneo*. Tese de doutorado. Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofia e Ciências Humanas. Campinas, SP, Brasil.
- González, J. L. M. (2005). El estudio de las redes personales: contribuciones, métodos y perspectivas. *Empiria - Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 10, 71-105.
- Goodwin, R. (1995). Personal relationships across cultures. *Psychologist*, 8 (2), 73-75.
- Goodwin, R., & Tang, D. (1991). Preferences for friends and close relationships partners: a cross-cultural comparison. *Journal of Social Psychology*, 131 (4), 579-581.

- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001) Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27 (3), 281-288.
- Guerreiro, M. D. (2003). Pessoas Sós: Múltiplas Realidades. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 43, 31-49.
- Gürsoy, F., & Bıçakçı, M. Y. (2006). A study on loneliness level of adolescents. *Journal of Qafqaz*, 1, 140-146.
- Hammit, W. (1982). Cognitive dimensions of wilderness solitude. *Environment and Behaviour*, 14 (4), 478-493.
- Hanneman, R. A. & Riddle, M. (2005). Ego networks. In Hanneman, R. A.; Riddle, M. *Introduction to social network methods*. Riverside: University of Califórnia. Disponível em: <<http://www.faculty.ucr.edu/hanneman/nettext>>. Acesso em: 22 jul. 2007.
- Hansson, R. O., Jones, W. H., Carpenter, B. N., & Remondet, J. H. (1986). Loneliness and adjustment to old age. *International Journal of Aging and Human Development*, 24 (1), 41-53.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clinical Psychology Review*, 26 (6), 695–718.
- Hillier, L., & Harrison, L. (2007). Building realities less limited than their own: young people practicing same-sex attraction on the internet. *Sexualities*, 10, 82-100.
- Hillman, J. (1984). *Uma busca interior em psicologia e religião*. São Paulo: Paulus.
- Hinde, R. A. (1997). *Relationships: a dialectical perspective*. UK: Psychology Press Publishers.
- Hirsh, B., & Rapkin, B.D. (1986). Multiple roles, social networks, and women's well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1237 - 1247.
- Hurlber, J. S., & Acock A. C. (1990). The effects of marital status on the form and composition of social networks. *Social Science Quarterly*, 71, 163-174.
- IBGE (2000). *Censo demográfico 2000: microdados*. Rio de Janeiro, RJ, Brasil: IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

- Igarashi, T., & Yoshida, T. (2003). The effect of the use of mobile phone text messages on freshmen's loneliness during the transition to college. *Japanese Journal of Psychology*, 74, 379-385.
- INEGI (2000). *XII Censo general de población y vivienda 2000*. México: INEGI – Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática.
- Israel, B. A. & Antonucci, T. C. (1987). Social network characteristics and psychological well-being: a replication and extension. *Health Education & Behavior*, 14 (4), 461-481.
- Jong Gierveld, J. de, van Tilburg, T.G., & Dykstra, P.A. (2006). Loneliness and social isolation. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.). *Cambridge handbook of personal relationships* (pp. 485-500), Cambridge: Cambridge University Press.
- Jong Gierveld, J. de (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- Jong Gierveld, J. de, & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9, 289–299.
- Jong Gierveld, J. de, & Raadschelders, J. (1982). Types of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*, (pp. 105-119), New York: Wiley-Interscience.
- Jovchelovitch, S. & Bauer, M. W. (2002). Entrevista Narrativa. In: M. W. Bauer & G. Gaskell (Eds.), *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Jung, C. G. (1995). *Memories, Dreams, Reflections*. London: Fontana Press.
- Jung, C. G. (1992). *O desenvolvimento da personalidade*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Kallejian, V. (2003). Understanding your emotions - Why do I get so lonely (part 2). Disponível em: <<http://healthandage.org/professional/understanding-your-emotions-why-do-i-get-so-lonely-part-2>>. Acesso em 27 out. 2006.
- Kamath, M., & Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem, and extraversion. *Journal of Social Psychology*, 133, 855-857.

- Kara, M., & Mirici, A. (2004). Loneliness, depression, and social support of Turkish patients with chronic obstructive pulmonary disease and their spouses. *Journal of nursing scholarship*, 36 (4), 331-336.
- Katz, C. (1996). *O coração distante: ensaio sobre a solidão positiva*. Rio de Janeiro: Revan.
- Khair, E. M. (2003). *The culture and construction of mother-daughter affective solidarity in diverse dyads*. Dissertation of Master. College of Arts and Sciences Georgia State University, Georgia, United States of America.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: the relationship between Internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology & Behavior*, 12 (4), 451-455.
- Kim, Y., Kim, E., & Kang, J. (2003). Teens' mall shopping motivations: Functions of loneliness and media usage. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 32 (2), 140-167.
- Koch, P. (1994). *Solitude - a philosophical encounter*. Chicago: Open Court Publishing Company.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017-1031.
- Larose, S., Guay, F., & Boivin, M. (2002) Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: a test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (5), 684-693.
- Larson, R. W. (1990). The Solitary of life: an examination of people spend time from childhood to old age. *Development Review*, 10, 155-183.
- Lau, S., & Kong, C. (1999). The acceptance of lonely others: effects of loneliness and gender of the target person and loneliness of the perceiver. *The Journal of Social Psychology*, 139 (2), 229-241.
- Laurenceau, J., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P.R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: the importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1238-1251.

- Laursen, B., & Bukowski, W. M. (1997). A developmental guide to the organization of close relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 21 (4), 747 – 770.
- Leary, M. R., Herbst, K. C., & McCrary, F. (2003). Finding pleasure in solitary-activities: desire for aloneness or disinterest in social contact? *Personality and Individual Differences*, 35, 59–68.
- Leary, M. R. (1990). Responses to social exclusion: social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 221-229.
- Lin, Y.H.W., & Rusbult, C.E. (1995). Commitment to dating relationships and cross-sex friendships in America and China. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12 (1), 7-26.
- Lins, M. L. O. (1998). *Construção e validação de instrumental de mensuração da solidão*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia. Brasília, Brasil.
- Lipovetsky, G. (1989). *A era do vazio: ensaios sobre o individualismo contemporâneo*. Lisboa: Relógio D'água.
- Long, C.R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: an exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33 (1), 21–44.
- Long, C. R., Seburn, M., Averill, J. R, & More, T. A. (2003). Solitude experiences: varieties, settings, and individual differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 578-583.
- Lopata, H. Z. (1969). Loneliness: forms and components. *Social Problems*, 17, 248–261.
- Lozares, C. (1996). La teoría de redes sociales. *Revista de Sociología*, 48, 103-126.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (1998). Social support and positive health practices in young adults: loneliness as a mediating variable. *Clinical Nursing Research*, 7, 292-308.
- Malikiosi-Loizos, M., & Anderson, L.R. (1999). Accessible friendships, inclusive friendships, reciprocated friendships as related to social and emotional loneliness in Greece and the USA. *European Psychologist*, 4 (3), 165-178.

- Mansur, L. H. B. (2008). Solitude: virando a solidão pelo avesso. *Ide Psicanálise e Cultura*, 31(46), 38-45.
- Mansur, L. H. B. (2003). Solitude: labirinto e liberdade. *Jornal de Psicanálise*, 36 (66/67), 121-133.
- Marton, S. (2000). Silêncio, solidão. *Cadernos Nietzsche*, 9, 79-105.
- McCarty, C., Molina, J. L., Aguilar, C., & Rota, L. (2007). A comparison of social network mapping and personal network visualization. *Field Methods*, 19, 145-162.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and individual differences*, 45 (3), 213-218.
- Meneses, M. P. R., & Sarriera, J. C. (2005) Redes sociais na investigação psicossocial, *Aletheia*, 21, 53-67.
- Miceli, M. (2006). *Sentir-se só*. São Paulo: Paulinas.
- Miranda-Ribeiro, A., Rios-Neto, L. G., & Ortega, J. A. (2006). Declínio da fecundidade no Brasil e México e o nível de reposição: efeito tempo, quantum e parturição In *II Congreso de la Asociación Latinoamericana de Población*, Guadalajara, México.
- Mijuskovic, B. (1992). Organic communities, atomistic societies, and loneliness. *Journal of Sociology & Social Welfare*, 19 (2), 147-164.
- Mikulincer, M., & Segal, J. (1990). A multidimensional analysis of the experience of loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 209-230.
- Milardo, R. M., & Wellman, B. (1992). The personal is social. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 339-342.
- Milardo, R. M. (1992). Comparative methods for delineating social networks. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 447-461.
- Milevsky, A. (2005). Compensatory patterns of sibling support in emerging adulthood: variations in loneliness, self-esteem, depression and life satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 743-755.

- Mizrahi, B. G., & Garcia, C. A. (2007). A capacidade de estar só: um contraponto winnicottiano ao ideal contemporâneo de autonomia absoluta. *Psicologia em Revista*, 13 (2), 267-280.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4 (3), 393-401.
- Moorer, P., & Suurmeijer, T. P. B. M. (2001). The effects of neighborhoods on size of social network of the elderly and loneliness: a multilevel approach. *Urban Studies*, 38, 105-118.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19 (6), 659-671.
- Moustakas, C. E. (1989). *Loneliness*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.
- Nadoh, J., Podreberšek, P., & Hlebec, V. (2004). Cognitive evaluation of the hierarchical approach for measuring ego-centered social networks. *Metodoloski zvezki (Methodology notebooks)*, 1 (2), 379-393. Disponível em: <<http://mrvar.fdv.uni-lj.si/pub/mz/mz1.1/abst/nadoh.htm>>. Acesso em: 27 dez. 2007.
- Negreiros, T. C. (2010). A síndrome da mulher maravilha. *Portal PUC-Rio Digital*. Disponível em: <<http://puc-riodigital.com.puc-rio.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?inoid=6146&sid=42>>. Acesso em: 11 abr. 2010.
- Néri, M. C. (2005) Sexo, Casamento e Solidão. *Revista Conjuntura Econômica*, 66 – 70.
- Neto, F., & Barros, J. (2001). Solidão em diferentes níveis etários. *Estudos interdisciplinares do envelhecimento*, 3, 71-88.
- Nilsson, B., Lindström, U. Å, & Nåden, D. (2006). Is loneliness a psychological dysfunction?? A literary study of the phenomenon of loneliness. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20 (1), 93-101.
- O'Connor, P. (1991). Women's confidants outside marriage: shared or competing sources of intimacy? *Sociology*, 25, 241-254.
- Oliveira, M. C. S. L. (2006). Identidade, narrativa e desenvolvimento na adolescência: uma revisão crítica. *Psicologia em Estudo*, 11(2), 427-436.
- Olson, K. L., & Wong, E. H. (2001). Loneliness in marriage. *Family Therapy*, 28, 105-112.

- Park, J., & Lennon, S. J. (2006). Psychological and environmental antecedents of impulse buying tendency in the multichannel shopping context. *Journal of Consumer Marketing*, 23 (2), 56 – 66.
- Paz, O. (1984). *O labirinto da solidão*. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- Pellman, J. (1992). Widowhood in elderly women: exploring its relationship to community integration, hassles, stress, social support, and social support seeking. *International Journal of Aging and Human Development*, 35(4), 253-264.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Perlman, D., & Joshi, P. (1989). The revelation of loneliness. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: theory, research and application*. London: Sage.
- Perlman, D., & Peplau, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.
- Petryshen, P. R. (1977). *Recognition of loneliness as a basis for psychotherapy*. Dissertation of Master. School of Nursing, The University of British Columbia, Vancouver, Canada. Disponível em <<http://hdl.handle.net/2429/20240>>. Acesso em 20 jul. 2010.
- Pettigrew, S. (2007). Reducing the experience of loneliness among older consumers. *Journal of Research for Consumers*, 12, 1-3.
- Pinheiro, A. A. A., & Tamayo, A. (1987). Urbanização, sexo e solidão: uma abordagem empírica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 3, 52-63.
- Pinheiro, A. A. A., & Tamayo, A. (1984). Conceituação e definição de solidão. *Revista de Psicologia*, 2 (1), 29-37.
- Pinquart, M. (2003). Loneliness in Married, Widowed, Divorced and Never-Married Older Adult. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 31-53.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Influences on loneliness in old age: a meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23, 245–266.

- Possatti, I. C. & Dias, M. R. (2002) Multiplicidade de papéis da mulher e seus efeitos para o bem estar psicológico, *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15 (2), 293-301.
- Prezza, M., Arrici, M., Roberti, T., & Tedeschi, G. (2001). Sense of community referred to the whole town: its relations with neighboring, loneliness life satisfaction and area of residence. *Journal of Community Psychology*, 29 (1), 29–52.
- Ramos, M. P. (2002). Apoio social e saúde entre idosos. *Sociologias*, 7, 11-20.
- Rath, T. (2006). *O poder da amizade*. Rio de Janeiro: Sextante.
- Requena, F. (1995). Friendship and subjective well-being in Spain: a cross-national comparison with the United States. *Social Indicators Research*, 35 (3), 271-288.
- Rogers, C. (1977). *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes.
- Rokach, A. (2005). Private lives in public places: loneliness of the homeless. *Social Indicators Research*, 72 (1), 99-114.
- Rokach, A. (2003). Coping with loneliness and HIV, *Focus*, 18 (3), 1-5.
- Rokach, A., & Orzeck, T. (2003). Coping with loneliness and drug use in young adults. *Social Indicators Research*, 61, 259–283.
- Rokach, A., & Neto, F. (2000). Coping with loneliness in adolescence: a cross-cultural study. *Social Behavior and Personality*, 28 (4), 329-341.
- Rokach, A., Ramberan, G., & Bacanli, H. (2000). Coping with loneliness: a cross-cultural comparison. *European Psychologist*, 5(4), 302-311
- Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 192 (1), 107-127.
- Rokach, A., & Sharma, M (1996). The loneliness experience in cultural context. *Journal of Social Behaviour and Personality*, 11(4), 827–839.
- Rook, K. S. (1987). Social support versus companionship: effects on life stress, loneliness, and evaluations by others. *Journal of Personality & Social Psychology*, 52, 1132-1147.
- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding. Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39, 1389–1407.

- Rook, K. S., & Peplau, L. A. (1982). Perspectives on helping the lonely. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 351-378). New York: John Wiley & Sons.
- Rosaldo, M. (1995). O uso e abuso da antropologia: reflexões sobre o feminismo e o entendimento intercultural. *Horizontes Antropológicos*, 1, 11-36.
- Rossi, F. C. L. (2005). *Clinica psicanalítica: o sentimento de solidão e a saúde mental de mulheres casadas*. Dissertação de Mestrado. Universidade Metodista de São Paulo, Faculdade de Psicologia e Fonoaudiologia, São Paulo, Brasil.
- Rotenberg, K. J. (1994). Loneliness and interpersonal trust. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13 (2), 152-173.
- Rubinstein, R.L., Lubben, J.E. & Mintzer, J.E. (1994). Social isolation and social support: an applied perspective. *The Journal of Applied Gerontology*, 13 (1), 58-72.
- Rubenstein, C. M. & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In: L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 206-223). New York: John Wiley and Sons.
- Rubio, R., & Aleixandre, M. (2001). Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre el estar solo y el sentirse solo. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 11(1), 23-28.
- Russell, D., Cutrona, C., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1313-1321.
- Rybak, A., & McAndrew, F. T. (2006). How do we decide whom our friends are? Defining levels of friendship in Poland and the United States. *Journal of Social Psychology*, 146 (2), 147-163.
- Samter, W. (1992). Communicative characteristics of the lonely person's friendship circle. *Communication Research*, 19 (2), 212-239.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1990). Social support: the sense of acceptance and the role of relationships. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: an interactional view* (pp. 97-128). New York: Wiley.

- Schultz, N. R. Jr., & Moore, D. (1988). Loneliness: differences across three age levels. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 275-284.
- Seeman, T. E. (1996). Social ties and health: the benefits of social integration. *Annals of Epidemiology*, 6 (5), 442-451.
- Seepersad, S. S. (2001). *Analysis of the relationship between loneliness, coping strategies, and the Internet*. Dissertation of Master. Human Development and Family Studies, University of the West Indies, University of Illinois, United States of America.
- Sheets, V. L., & Lugar, R. (2005). Sources of conflict between friends in Russia and the United States. *Cross-Cultural Research: The Journal of Comparative Social Science*, 39 (4), 380-398.
- Spencer, T. (1994). Transforming relationships through ordinary talk. In S. Duck (Ed.), *Understanding relationship processes 4: dynamics of relationships* (pp. 58-85). Newbury Park: Sage.
- Stack, S. (1998). Marriage, family and loneliness: a cross-national study. *Sociological Perspectives*, 41 (2), 415-432.
- Stevens, N., & Westerhof, G. J. (2006). Partners and others: social provisions and loneliness among married Dutch men and women in the second half of life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23, 921-941.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (4), 981-990.
- Stoloff, J. A., Glanville, J.L., & Bienenstock, E. J. (1999). Women's participation in the labor force: the role of social networks. *Social Networks*, 21, 91-108.
- Storr, A. (1996). *Solidão*. São Paulo: Paulus.
- Tanis, B. (2003) *Circuitos da solidão: entre a clínica e a cultura*. São Paulo: Casa do psicólogo: FAPESP.
- Teixeira, E. G. (2001). Solidão, a busca do outro na era do eu: estudo sobre sociabilidades na modernidade tardia. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 35, 31-47.

- van Tilburg, T. G. (1998). Losing and gaining in old age: changes in personal network size and social support in a four-year longitudinal study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 53B, 313-323.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L. M., & Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: the influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (3), 233-245.
- Wagner, A., Carpenedo, C., Melo, L. P. de, & Silveira, P. G. (2005). Estratégias de comunicação familiar: a perspectiva dos filhos adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(2), 277-282.
- Weiss, R. S. (1982). Issues in the study of loneliness. In: L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. In: Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17-26). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Weiss, R. S. (1973). *The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MLT Press.
- Wellman, B. (2007). The network is personal: introduction to a special issue of social networks. *Social Networks*, 29 (3), 349-356.
- Wellman, B., & Wellman, B. (1992). Domestic affairs and network relations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 385-409.
- West, D. A., Kellner, R., & Moore-West, M. (1986). The effects of loneliness: a review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27 (4), 351-383.
- White, L. & Cant, B. (2003). Social networks, social support, health and HIV-positive gay men. *Health and Social Care in the Community*, 11 (4), 329-334.
- Winnicott, D. W. (1982). A capacidade para estar só. In: *O ambiente e os processos de maturação. Estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional*. Porto Alegre: Artes Médicas, 31-37.
- Wood, J.T. (2006). Chopping the carrots: creating intimacy moment by moment. In: J.T. Wood & S.W. Duck (Eds.), *Composing relationships: Communication in everyday life* (pp. 24-35). Belmont, Canada: Wadsworth.
- Yalom, I. D. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós Ibérica.

- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and applications. In: L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Zalcborg, M. (2007). *Amor paixão feminina*. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Zeldin, T. (1994). *História íntima da humanidade*, Lisboa: Editorial Teorema.
- Zhao, S. (2006). Do internet users have more social ties? A call for differentiated analyses of internet use. *Journal of Computer Mediated Communication*, 11(3), 844-862.

VII. APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Participação em Pesquisa

Título da Pesquisa: Um Olhar Sobre a Solidão Feminina e os Relacionamentos Interpessoais nas Histórias de Brasileiras e Mexicanas.

Pesquisadora: Kirlla Cristhine Almeida Dornelas.

Orientador: Prof. Dr. Agnaldo Garcia.

Instituição: UFES – Universidade Federal do Espírito Santo.

Objetivo da Pesquisa: Investigar a experiência de solidão em mulheres brasileiras e mexicanas e suas interferências na percepção de seus laços sociais.

Descrição do Procedimento: Cada participante narrará, por escrito, sua experiência de solidão e responderá um questionário sobre aspectos sócio-demográficos e sua rede social. A coleta de dados será via e-mail.

Benefícios: A pesquisa visa obter informações sobre a solidão vivenciada por mulheres adultas e como isto pode interferir nos seus laços sociais (e vice-versa), permitindo um maior conhecimento sobre essas relações visando à melhoria de qualidade de vida dos participantes.

Análise de riscos e sigilo: Todo o procedimento de pesquisa descrito obedecerá rigorosamente aos critérios éticos estabelecidos pela legislação que regulamenta pesquisa com seres humanos. Serão preservados o sigilo das informações e a identidade dos participantes, sendo que os registros serão arquivados em local sigiloso por um período de 5 anos e as informações poderão ser utilizadas para fins exclusivamente científicos e divulgação em congressos e publicações científicas, resguardando-se sempre o anonimato dos participantes. O participante terá a liberdade de interromper ou desistir de sua participação em qualquer fase da pesquisa. Dúvidas, informações suplementares e esclarecimentos serão fornecidos a qualquer momento aos participantes ou seus responsáveis pelo pesquisador através do e-mail <.....@.....com.br>. A previsão do período para os procedimentos descritos é de novembro de 2008 a maio de 2009.

Eu, *(escrever seu nome completo)*, ciente de minha capacidade psicoemocional, após ter lido e entendido as informações, **CONCORDO VOLUNTARIAMENTE**, em participar dessa pesquisa.

Número de documento (preferencialmente, RG)

Data: ___/___/_____

APÊNDICE B - Questionário: Aspectos Sócio demográficos e Rede Social

1. Dados do participante

Primeiro nome:

Data de nascimento:

Local de nascimento (Cidade e Estado):

Curso superior em que se graduou:

Curso de pós-graduação e nível que cursa atualmente:

Atuação Profissional:

Religião (indicar se é praticante):

Local onde mora (Cidade e Estado):

Estado civil atual:

Tem filhos (quantos e idades):

Possui, atualmente, algum relacionamento romântico estável?

De que tipo e há quanto tempo?

2. Pessoas com quem mora

Com quem você mora atualmente? Favor indicar cada pessoa, nível de parentesco e idade (Se morar sozinha ou com amigos, favor indicar há quanto tempo o faz e o motivos. Se morar com companheiro/a estável, indicar há quanto tempo moram juntos/as).

3. Rede Social – Rede de Relacionamentos Significativos

Favor listar as 12 pessoas mais significativas com quem você se relaciona e o tipo de relacionamento/relação que mantém com esta pessoa: cônjuge, pai/mãe, irmão (a), amigo (a), colega, vizinho (a), entre outros. Duas situações podem ser citadas, como por exemplo, ser primo (a) e amigo (a). A seguir, avalie os seguintes aspectos de cada relacionamento de acordo com os seguintes valores: 1 (muito baixo), 2 (baixo), 3 (regular), 4 (alto) e 5 (muito alto).

	Nome	Tipo de relação	Intimidade (nível de compartilhamento de informações pessoais)	Confiança (nível de confiança)	Satisfação (nível de satisfação com a relação)	Compromisso (nível da intenção de manter o relacionamento)	Apoio Social Recebido (nível do auxílio recebido)	Apoio Social Dado (nível do auxílio dado)	Conflito (nível de conflito ou desentendimento)	Companheirismo (nível de atividades compartilhadas e convivência diária)
A										
B										
C										
D										
E										
F										
G										
H										
I										
J										
K										
L										

Caso considere haver mais pessoas significativas em sua rede social, basta acrescentar linhas à tabela.

APÊNDICE C – As Redações

Favor redigir quatro relatos de sua experiência de solidão conforme indicados abaixo.

Narrativa A: “solidão de amigos”.

Relate os principais momentos em que sentiu com maior intensidade solidão em relação à falta de amigos ou à forma como se relacionava com seus amigos, a importância disso para sua vida e as principais estratégias de enfrentamento ou fuga da solidão, seu sucesso ou fracasso.

ESCREVA AQUI SEU RELATO

Narrativa B: “solidão e relacionamento romântico”.

Relate os principais momentos em que sentiu com maior intensidade solidão ligada a um relacionamento romântico, a importância disso para sua vida e as principais estratégias de enfrentamento ou fuga da solidão, seu sucesso ou fracasso.

ESCREVA AQUI SEU RELATO

Narrativa C: “solidão e família”.

Relate os principais momentos em que sentiu com maior intensidade solidão ligada a seus familiares, a importância disso para sua vida e as principais estratégias de enfrentamento ou fuga da solidão, seu sucesso ou fracasso.

ESCREVA AQUI SEU RELATO

Narrativa D: “em busca da solidão”.

Relate os principais momentos em que você buscou estar sozinha, o que há de positivo na solidão e a importância disso para sua vida.

ESCREVA AQUI SEU RELATO

Após ter relatado suas vivências sobre a solidão, responda: Qual a importância da solidão na sua vida?